

Treffpunkt 50+ aktiv & sozial ab der Lebensmitte



Programm
Herbst 2022
Winter 2022/2023

Caritas-Zentrum Dachau

Begegnung
Beteiligung
Gruppen und Kurse
Veranstaltungen

Inhalt

2	Der Caritas-Treffpunkt Ehrenamtliches Engagement	31-36	Veranstaltungen im Februar 2023
3-5	Regelmäßige offene Veranstaltungen	37-39	Terminkalender
6	Veranstaltungen: Hinweise zur An- und Abmeldung	40	Hinweise zur Kursanmeldung
7-13	Veranstaltungen im September 2022	41-45	Ständige Kursangebote
14-18	Veranstaltungen im Oktober 2022	46	Planungstreffen: Helferkreis, Lenkungsreis
19-23	Veranstaltungen im November 2022	47	Verwaltungs-Team
24-26	Veranstaltungen im Dezember 2022		
27-30	Veranstaltungen im Januar 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** ehrenamtliche Mitarbeiter für den Themenbereich „**Wissen und Kultur**“, deren Schwerpunkt auf Vorträgen, Stadtführungen und Exkursionen (z.B. Firmenführungen, Museen o.ä.) liegt.



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

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

Tel.: 08131/298-1150

E-Mail: Treffpunkt50+@caritasmuenchen.de

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 war der Zusammenhalt und die gemeinsame Mithilfe sehr wichtig. Deshalb sagen wir Ihnen allen von Herzen Danke!



Regelmäßige offene Veranstaltungen

Jeden 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.de
oder bei Christa Kurz, Tel.: 08131/85763

Jeden 3. Montag
im Monat

15:00 Uhr bis

16:30 Uhr

Cafeteria

Termine:

17.10.22,

21.11.22, 19.12.22,

16.01.23, 20.02.23

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.de

**Jeden 2. + 4.
Montag im Monat
19:00 Uhr bis
22:00 Uhr
Cafeteria**

NEU Musikantentreffen NEU

Wir bieten für Musikbegeisterte ein Musikantentreffen an. Herr Schauburger spielt selbst Akkordeon und freut sich über weitere Melodieninstrumente wie Blasinstrument, Geige, Zither, Hackbrett und Begleitinstrumente. Wir wollen gemeinsam Spaß am Musizieren haben.

Gebühr: keine
Beginn 12.09.22

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

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

Spielemittag 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.

Gebühr: keine

**Freitags
ab dem 16.09.22
14-tägig
10:00-11:30 Uhr
Cafeteria**

NEU Freie Malgruppe Treffpunkt 50+ NEU

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

Gebühr: keine

Leitung: Silke Stein-Rödig

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

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

Gebühr: keine
Spenden erwünscht

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...

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

Gebühr: keine

**Termine:
09.09.22, 14.10.22,
11.11.22, 09.12.22,
13.01.23, 10.02.23**

... der kreative Handarbeitsplausch

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

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: 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.de) 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 September

Samstag

10.09.2022

10:00 Uhr

Treffpunkt:

Küche, Caritas-

Zentrum Dachau

Gebühr: 5,00 €

Bayerisch aufkocht!

Leistung: Organisation, Mittagessen

Lasst uns gemeinsam bayerisch aufkochen!

Ob Schweinsbraten, Kässpätzten, Schnitzel mit Kartoffelsalat oder Germknödel – alles was Ihr bayerisches Herz begehrt.

Beim anschließenden Mittagessen können wir unser Selbstgekochtes dann zusammen genießen! Gerne können Sie Ihre eigenen Ideen und Rezepte mitbringen und sich gleichzeitig auch inspirieren lassen.

Leitung: Ute Drummer

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

Wir möchten uns an dieser Stelle für die Unterstützung bedanken!



Freitag
16.09.2022
10:00 Uhr
Treffpunkt:
Caritas-Zentrum
Dachau

Radltour 50+

Leistung: Organisation, Begleitung

Die Tour geht in die Isarauen.

Gebühr: 3,00 €

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Leitung: Jürgen Wiaterek



Streckenlänge ca. 60 km

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

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose
Änderungen vorbehalten

Sonntag
18.09.2022
11:00 Uhr

Ausflug zum Augsburger Tiergarten

Leistung: Organisation, Busfahrt, Eintritt

Treffpunkt:
Post am
Bhf. Dachau

Gebühr: 33,00 €

Unser Ausflug beginnt diesmal mit einer Mittagspause in einem schönen bayerischen Gasthof. Anschließend besichtigen wir den bereits seit 1937 bestehenden Augsburger Tiergarten, der ca. 1.300 Tiere beherbergt.

Mehr Information bei der Abfahrt!

Leitung: Rita und Jürgen Heß

Anmeldung erforderlich bei Familie Heß
Tel. 08131/353366

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
Änderungen vorbehalten

**Mittwoch
21.09.2022
14:00 Uhr
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau**

Gebühr: keine
Spenden sind
erwünscht!



Kaffeehaus im Treffpunkt 50+

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.de

Donnerstag
22.09.2022
09:00 Uhr

Wanderung zum Pflegensee bei Garmisch

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bahnhof DAH

Gebühr: 20,00 €



Leichte
Wanderung

Der Zug bringt uns von München nach Garmisch. Wir durchqueren die Ortschaft und gehen über einen Pfad am Wasser entlang zum Pflegensee. Dort angekommen haben wir von der Terrasse aus einen herrlichen Blick auf den See und die umliegenden Berge. Am Nachmittag kehren wir über denselben Weg wieder zurück zum Bahnhof Garmisch.

Streckenlänge: ca. 10 km

Leitung: Lydia Vogl

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

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten.

Samstag
24.09.2022
14:00 Uhr
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr: 4,00 €



51. Dachauer Erzählcafé mit Edgar Forster

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

Edgar Forster, geboren 1944 in Passau, seit 1955 in Dachau, Oberrealschule, Studium Volkswirtschaft und Politikwissenschaften. Wissenschaftlicher Assistent und Dozent an der LMU und der Universität zu Köln. Selbständiger Unternehmer im Bereich Arbeitsvermittlung und Zeitarbeit mit hunderten von Mitarbeitern. Stadtrat und Kreisrat mit Unterbrechungen von 1972 bis 2020, Stellvertreter des Landrats.

Frühere Vorstandsämter: Katholische Jugend und Kolping bis zur Diözesanebene. Freie Wähler in Dachau, Kreisverband und Oberbayern. Heute: Vorsitz der Gesundheitsstiftung im Landkreis Dachau und Kreisverband Bayernbund.

Zahlreiche Zeitungsartikel, Wissenschaftliche Aufsätze und Bücher zu Wirtschaftswissenschaft und Dachauer und Bayerische Geschichte, dazu besonders wichtig und lustig: etliche Gaudi-Bücher über Dachau, z.B. der Kochwirt, Luja und Prost, Mir und die Andern, nur Fahrgast auf Erden (Gedichte) Spaß am Viktualienmarkt (und den Wirtshäusern drum herum). Nicht vergessen: Zehn Jahre Führung durch den Dachauer Bieruntergrund.

Leitung und Moderation: Alfons Vogelmeier

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

oder per Mail unter Treffpunkt50+@caritasmuenchen.de

**Mittwoch
28.09.2022**

14:00 Uhr

**Treffpunkt:
Cafeteria im
Caritas – Zentrum
Dachau**

Gebühr: keine
Spenden erwünscht



Viktoria von Butler (1811 - 1902) zwischen Tradition und Aufbruch

Leistung: Organisation, Moderation

Viktoria von Butler ist auch 100 Jahre nach ihrem Tod im Dachauer Landkreis ein Begriff. Die in Schloss Haimhausen lebende Gräfin setzte sich für sozial Benachteiligte ein und legte u.a. die Grundsteine für die Bildungseinrichtungen im Kloster Indersdorf und dem heutigen Franziskuswerk in Schönbrunn. Kreisheimatpflegerin Dr. Birgitta Unger-Richter berichtet aus dem Leben der engagierten Frau, die mit dem vom Biedermeier geprägten Rollenverständnis aufgewachsen war und in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts unermüdlich für gesellschaftliche Veränderungen kämpfte.

Leitung: Dr. Birgitta Unger-Richter
Kreisheimatpflegerin des Landkreis Dachau

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

Veranstaltungen im Oktober

Freitag

07.10.2022

10:00 Uhr

Treffpunkt:

Caritas-Zentrum

Dachau

Radltour 50+

Leistung: Organisation, Begleitung

Abschlusstour 2022. Das Ziel dürfen die Teilnehmer der letzten drei Touren wählen.

Gebühr: 3,00 €

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Leitung: Jürgen Wiaterek



Streckenlänge ca. 60 km

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

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose
Änderungen vorbehalten

Online Banking – Die Volksbank klärt auf

Oktober 2022

14:00 Uhr

Treffpunkt:

Volksbank

Dachau,

Augsburger Str.

33

Gebühr: keine
Spenden sind
erwünscht!

Leistung: Organisation, Moderation

In einem Vortrag der Volksbank Raiffeisenbank Dachau wird über das Thema Online Banking aufgeklärt, wie dieses funktioniert, welche Vorteile und Nachteile man erwarten kann und vieles mehr. Wenn Sie neu oder unsicher im Bereich der digitalen Medien sind, ist dieser Vortrag genau das richtige für Sie! Aber auch Fortgeschrittene können Neues erfahren.

Der genaue Termin der Veranstaltung stand bei Drucklegung noch nicht fest.

Leitung: Alexandra Schäfer

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

Samstag
15.10.2022
10:00 Uhr
Treffpunkt:
Küche, Caritas-
Zentrum Dachau

Bayerisch aufkocht!

Leistung: Organisation, Mittagessen

Gebühr: 5,00 €

Lasst uns gemeinsam bayerisch aufkochen!
 Ob Schweinsbraten, Kässpätzten, Schnitzel mit Kartoffelsalat oder Germknödel – alles was Ihr bayerisches Herz begehrt. Beim anschließenden Mittagessen können wir unser Selbstgekochtes dann zusammen genießen! Gerne können Sie Ihre eigenen Ideen und Rezepte mitbringen und sich gleichzeitig auch inspirieren lassen.

Leitung: Ute Drummer

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

Wir möchten uns an dieser Stelle für die Unterstützung bedanken!



Donnerstag
20.10.2022
09:00 Uhr

**Treffpunkt: Kiosk
am Bahnhof DAH**

Gebühr: 20,00 €



**Leichte
Wanderung**

Wanderung Mittenwald - Ferchensee

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Wir fahren mit dem Zug von München nach Mittenwald und gehen durch den Ort vorbei an den Lainbach-Wasserfällen zum Lautersee. Sollte uns schon nach einer Mittagspause sein, so können wir dort in der Alm einkehren. Ansonsten bietet sich noch ein Stück Weg zum Ferchensee an, um dann im Gasthaus zu essen.

Streckenlänge: ca. 10 km

Leitung: Lydia Vogl

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

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
Änderungen vorbehalten

Samstag
22.10.2022
08:00 Uhr

Ausflug nach Irsee

Leistung: Organisation, Busfahrt, Klosterführung

Treffpunkt:
Post am
Bhf. Dachau

Porta patet, cor magis – die Tür steht offen, mehr noch das Herz, so lautet ein bekannter Mönchsgruß, mit dem einst Pilger und Gäste in Klöstern willkommen geheißen wurden.

Gebühr 28,00€

Heute besuchen wir das Kloster Irsee und nehmen an einer Führung teil. Anschließend gehen wir ins Klosterbräu zum Mittagessen. Danach fahren wir nach Bad Wörishofen und lassen es uns im Cafe Schwermer gut gehen.

Leitung: Rita und Jürgen Heß

Anmeldung erforderlich bei Familie Heß
 Tel. 08131/353366

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten

Veranstaltungen im November

Samstag

05.11.2022

10:00 Uhr

Treffpunkt:

Küche Caritas-

Zentrum Dachau

Gebühr: 5,00 €

Bayerisch aufkocht!

Leistung: Organisation, Mittagessen

Lasst uns gemeinsam bayerisch aufkochen!

Ob Schweinsbraten, Kässpätzten, Schnitzel mit Kartoffelsalat oder Germknödel – alles was Ihr bayerisches Herz begehrt.

Beim anschließenden Mittagessen können wir unser Selbstgekokochtes dann zusammen genießen! Gerne können Sie Ihre eigenen Ideen und Rezepte miteinbringen und sich gleichzeitig auch inspirieren lassen.

Leitung: Ute Drummer

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

Wir möchten uns an dieser Stelle für die Unterstützung bedanken!



52. Dachauer Erzählcafé mit Peter G. Reischl

Samstag
12.11.2022
14:00 Uhr
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr: 4,00 €



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

Peter G. Reischl gebürtig und wohnhaft in Dachau, war im Laufe seines Berufslebens als Manager im internationalen Bereich für mehrere multinationale Unternehmen tätig. Zuletzt über mehr als 1 ½ Jahrzehnte für den Siemens Konzern.

Im Rahmen seiner vielfältigen Auslandserfahrungen hat er ein spezielles Interesse für Japan entwickelt.

Dies sowohl im Rahmen einer Ausbildung beim „EU-Japan Center for Industrial Cooperation“ in Japan Mitte der 90er Jahre als auch durch viele Geschäftsreisen die ihn immer wieder in das „Land der aufgehenden Sonne“ geführt haben.

Gerne ist er bereit seine Erfahrungen mit uns über Land und Leute, die Geschichte, das Wirtschaftssystem aber auch über manch persönliche Begegnungen zu teilen und zu diskutieren.

Leitung und Moderation: Alfons Vogelmeier

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

oder per Mail unter Treffpunkt50+@caritasmuenchen.de

**Mittwoch
23.11.2022
14:00 Uhr
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau**

Gebühr: keine
Spenden sind
erwünscht!



Kaffeehaus im Treffpunkt 50+ mit Adventsbasar

Leistung: Organisation, Kaffee und Kuchen

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.

Zu Beginn der Adventszeit findet gleichzeitig die Eröffnung des Adventsbasars in der Cafeteria statt. Wir haben für Euch eine große Auswahl an frischen Adventskränzen und Gestecken zu günstigen Preisen.

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

Leitung: Christa Kurz

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

Donnerstag
24.11.2022
09:00 Uhr

Treffpunkt:
Kiosk am
Bahnhof DAH

Gebühr: 20,00 €



Leichte
Wanderung

Wanderung entlang der Isar Von Lenggries nach Bad Tölz

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Es geht mit dem Zug von München nach Lenggries von wo aus wir den „Isarweg“ nach Bad Tölz entlang wandern. Es geht hauptsächlich abseits der Straße in freiem Gelände. (festes Schuhwerk erforderlich). In Tölz legen wir dann unsere Mittagspause ein bevor es von dort über München wieder nach Dachau zurück geht.

Streckenlänge: ca. 12 km
 Leitung: Lydia Vogl

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

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten

**Mittwoch
30.11.2022
14:00 Uhr
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau**

Adventsfeier mit Musik und Gesang

Leistung: Punsch, Kaffee, Plätzchen und Stollen,
Wiener mit Brot

Gebühr: 15,00 €

Zu unserer diesjährigen Adventsfeier möchten wir Euch wieder in die Cafeteria des Treffpunkts 50+ einladen.

Wir freuen uns mit Euch einen besinnlichen und schönen Nachmittag zu verbringen.

Leitung: Christa Kurz

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



Veranstaltungen im Dezember

Samstag

03.12.2022

10:00 Uhr

Treffpunkt:

**Küche Caritas –
Zentrum Dachau**

Gebühr: 5,00 €

Bayerisch aufkocht!

Leistung: Organisation, Mittagessen

Lasst uns gemeinsam bayerisch aufkochen!

Ob Schweinsbraten, Kässpätzten, Schnitzel mit Kartoffelsalat oder Germknödel – alles was Ihr bayerisches Herz begehrt. Beim anschließenden Mittagessen können wir unser Selbstgekochtes dann zusammen genießen! Gerne können Sie Ihre eigenen Ideen und Rezepte mitbringen und sich gleichzeitig auch inspirieren lassen.

Leitung: Ute Drummer

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

Wir möchten uns an dieser Stelle für die Unterstützung bedanken!



Samstag
10.12.2022
12:00 Uhr
Treffpunkt:
Post am Bhf.
Dachau

Gebühr: 30,00 €



Weihnachtsfahrt nach Katzenstein

Leistung: Organisation, Busfahrt, Eintritt

Dieses Mal fahren wir mit unserem Bus zur „Romantischen Burgweihnacht“ nach Katzenstein. Nach unserer Ankunft besuchen wir zunächst zusammen den Christkindlmarkt und dann kann jeder (wie gewohnt) seine eigene Erlebnistour starten!

Um 17:30 Uhr wartet dann unser Bus auf uns und wir fahren alle wieder nach Hause.

Leitung: Rita und Jürgen Heß

Anmeldung erforderlich bei Familie Heß

Tel.: 08131/353366

Donnerstag
15.12.2022
09:00 Uhr

Wanderung Spitzingsee – Untere Firstalm

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bahnhof DAH

Gebühr: 20,00€



Anspruchsvolle
Wanderung

Wir nehmen den Zug von München nach Bayrischzell und fahren dann mit dem Bus hinauf zum Spitzingsee. Von dort geht es leicht bergauf zur Unteren Firstalm, wo wir unsere Mittagspause einlegen. Wer im Anschluss konditionell noch möchte, kann ein kurzes, etwas steileres Wegstück zur Oberen Firstalm steigen und von dort den Weg zum Spitzingsee zurücknehmen.

Streckenlänge: 10 km
 Leitung: Lydia Vogl

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

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten

Veranstaltungen im Januar

Samstag

14.01.2023

10:00 Uhr

Treffpunkt:

Küche Caritas –

Zentrum Dachau

Gebühr: 5,00 €

Bayerisch aufkocht!

Leistung: Organisation, Mittagessen

Lasst uns gemeinsam bayerisch aufkochen!

Ob Schweinsbraten, Kässpätzten, Schnitzel mit Kartoffelsalat oder Germknödel – alles was Ihr bayerisches Herz begehrt.

Beim anschließenden Mittagessen können wir unser Selbstgekochtes dann zusammen genießen! Gerne können Sie Ihre eigenen Ideen und Rezepte mitbringen und sich gleichzeitig auch inspirieren lassen.

Leitung: Ute Drummer

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

Wir möchten uns an dieser Stelle für die Unterstützung bedanken!



Montag
18.01.2023
14:00 Uhr
Treffpunkt:
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr: keine

Spenden sind
erwünscht!

Bildervortrag Kanada - Der Osten

Leistung: Organisation, Moderation

Kanada ist ein nordamerikanisches Land, das im Süden an die USA grenzt und im Norden bis über den Polarkreis reicht. Es ist mit einer Fläche von fast 10 Mio. km² das zweitgrößte Land der Erde und mit ca. 38 Mio. Einwohnern sehr dünn besiedelt.

Im Osten liegen die fünf Großen Seen sowie die Hauptstadt Ottawa.

Leitung: Alexandra Schäfer
Moderation: Jörg Holger Krause

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



Donnerstag
19.01.2023
10:15 Uhr

Treffpunkt:
Kiosk am
Bahnhof DAH

Gebühr: 4,00€



Leichte
Wanderung

Wanderung entlang der Amper von Maisach nach Bergkirchen

Leistung: Organisation, Begleitung

Wir gehen vom Bahnhof aus auf ruhigen Wegen an die Amper bis Günding. Von dort geht es entlang der Maisach in die Ortschaft Bergkirchen. Zur Mittagszeit besuchen wir das Gasthaus Pfeil. Zurück geht es auf den gleichen Wegen nach Dachau

Streckenlänge: ca. 15 km

Leitung: Lydia Vogl

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

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten

**Mittwoch
25.01.2023
14:00 Uhr
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau**

Gebühr: keine
Spenden sind
erwünscht!



Kaffeehaus im Treffpunkt 50+

Leistung: Organisation, Kaffee und Kuchen

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 Euren Kommen, sowie auf einen schönen Nachmittag.

Leitung: Christa Kurz

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

Veranstaltungen im Februar

Mittwoch

01.02.2023

14:00 Uhr

Treffpunkt:

Cafeteria im

Caritas-Zentrum

Dachau

Gebühr: keine

Spenden sind erwünscht!

Bildervortrag Marokko

Leistung: Organisation, Moderation

Das Königreich Marokko liegt im Nordwesten Afrikas und hat ca. 36 Mio. Einwohner. Hauptstadt ist Rabat. Über 90% der Einwohner sind sunnitische Moslems und sprechen arabisch.

Marokko bietet für Besucher eine interessante Mischung aus Natur (Wüsten, Berge) und Kultur. Besonders sehenswert sind der Hohe Atlas und die Königsstädte Fès, Marrakesch, Meknès und Rabat.



Leitung: Alexandra Schäfer

Moderation: Jörg Holger Krause

Anmeldung erforderlich im Büro,

Tel.: 08131/298 1150

oder per Mail unter

Treffpunkt50+@caritasmuenchen.de

**Samstag
04.02.2023
14:00 Uhr
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau**

Gebühr: 4,00 €



53. Dachauer Erzählcafé mit Christian Huber

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

Christian Maria Huber, geboren 1959 in Dachau, stammt aus einer alten Dachauer Künstler- und Handwerkerfamilie. Nach dem Besuch der Realschule im Kloster Rebdorf bei Eichstätt, einer Bankkaufmannslehre und zwei Jahren Bundeswehr bei einer Fallschirmjägereinheit, machte er eine zweite Lehre zum Kirchenmaler und Vergolder. Zusätzlich erlernte er die Farbholzschnitttechnik von seinem Großvater, dem akademischen Kunstmaler Richard Huber (1902-82). Die Malerei und Mosaiktechnik erarbeitete er sich in autodidaktischen Studien. 1989/90 besuchte er die Meisterschule für Kirchenmaler und Vergolder in München.

Seit 1992 ist Herr Huber freischaffender Kunstmaler, Restaurator und Kirchenmaler mit Atelier und Werkstatt in Dachau.

Seinen freien Beruf sieht er als großes Glück und neben seiner Familie als wichtigsten Lebensinhalt. Gerne ist er bereit, Geschichten und Anekdoten aus diesem künstlerisch-handwerklichen Leben sowie über die Restaurierung der Wandbilder in der Pfarrkirche St. Peter zu erzählen.

Leitung und Moderation: Alfons Vogelmeier

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

Mittwoch
08.02.2023
14:00 Uhr
Treffpunkt:
Caritas-Zentrum
Dachau

**Was können wir tun ...
 ... wenn nichts mehr zu machen ist**

Leistung: Organisation, Vortrag

Gebühr: keine
 Spenden erwünscht

„Clara kommt zum Sterben heim“

Wenn, erwartet oder unerwartet, ein Angehöriger ohne Hoffnung auf Genesung nach Hause verlegt wird, bedeutet das häufig eine Überforderung des gesamten Systems. In diesem Vortrag erfahren Sie, was zu erwarten ist, welche Vorbereitungen notwendig sind und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

Welche Hilfsmittel werden benötigt?

Welche Unterstützung benötigen Sie vom Hausarzt?

Wie kann die Pflege gut organisiert werden?

Welche Möglichkeiten der Beratung und Begleitung gibt es?

Leitung: Sabine Wiedemann

Palliative Care-Fachkraft

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

Samstag
11.02.2023
10:00 Uhr
Treffpunkt:
Küche, Caritas-
Zentrum Dachau

Gebühr: 5,00 €

Bayerisch aufkocht!

Leistung: Organisation, Mittagessen

Lasst uns gemeinsam bayerisch aufkochen!
 Ob Schweinsbraten, Kässpätzten, Schnitzel mit Kartoffelsalat oder Germknödel – alles was Ihr bayerisches Herz begehrt. Beim anschließenden Mittagessen können wir unser Selbstgekohtes dann zusammen genießen!
 Gerne können Sie Ihre eigenen Ideen und Rezepte mitbringen und sich gleichzeitig auch inspirieren lassen.

Leitung: Ute Drummer

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

Wir möchten uns an dieser Stelle für die Unterstützung bedanken!



Donnerstag
16.02.2023
09:00 Uhr

Treffpunkt:
Kiosk am
Bahnhof DAH

Gebühr: 20,00€



Leichte
Wanderung

Wanderung am Staffelsee

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrkosten

Wir fahren mit dem Zug nach Uffing bzw. Murnau und gehen vom Seerestaurant Alpenblick in Richtung Panoramaweg vorbei am Gemeindebad Uffing. Weiter geht es über die Brücke der Ache zum Bohlenweg.

Streckenlänge: ca.13 km
Leitung: Lydia Vogl

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

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
Änderungen vorbehalten

Samstag
25.02.2023
10:00 Uhr

Ausflug zur Augsburger Puppenkiste

Leistung: Organisation, Busfahrt, Eintritt

Treffpunkt:
Post am
Bhf. Dachau

Nach einigen Jahren geht es wieder einmal in die „Augsburger Puppenkiste“. Nach einem schönen Spaziergang und einem gemütlichen Mittagessen besuchen wir die Vorstellung.

Gebühr: bei
Drucklegung noch
nicht bekannt.

Detaillierte Informationen, wie immer, kurz vor der Abfahrt
Leitung: Rita und Jürgen Heß

Anmeldung erforderlich bei Familie Heß

Tel. 08131/353366

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
Änderungen vorbehalten

Terminkalender 2022/23

September			Oktober		
Do	1		Sa	1	
Fr	2		So	2	
Sa	3		Mo	3	Tag der Deutschen Einheit
So	4		Di	4	Spielenachmittag + Helferkreis
Mo	5		Mi	5	
Di	6	Spielenachmittag + Helferkreis	Do	6	
Mi	7		Fr	7	
Do	8		Sa	8	
Fr	9	Reparaturcafe+Handarbeitsplausch	So	9	
Sa	10	Bayerisch aufkocht!	Mo	10	Offener Singkreis
So	11		Di	11	Spielenachmittag
Mo	12	Offener Singkreis	Mi	12	
Di	13	Spielenachmittag	Do	13	
Mi	14		Fr	14	Reparaturcafe +Handarbeitsplausch
Do	15		Sa	15	Bayerisch aufkocht!
Fr	16		So	16	
Sa	17	Ausflug Augsburg	Mo	17	PC-Wissen für Senioren
So	18		Di	18	Spielenachmittag
Mo	19		Mi	19	
Di	20		Do	20	Wanderung Mittenw. Ferchensee
Mi	21	Geburtstagsfeier	Fr	21	
Do	22	Wanderung zum Pflögsee	Sa	22	Ausflug nach Irrsee
Fr	23		So	23	
Sa	24	Erzählcafé mit Edgar Forster	Mo	24	
So	25		Di	25	Spielenachmittag
Mo	26		Mi	26	
Di	27	Spielenachmittag	Do	27	
Mi	28	Vortrag Viktoria von Butler	Fr	28	
Do	29		Sa	29	
Fr	30		So	30	
			Mo	31	Herbstferien

Terminkalender 2022/23

November		
Di	1	Allerheiligen
Mi	2	Herbstferien
Do	3	Herbstferien
Fr	4	Herbstferien
Sa	5	Bayerisch aufkocht!
So	6	
Mo	7	
Di	8	Spielenachmittag
Mi	9	Filmnachmittag
Do	10	
Fr	11	Reparaturcafe+Handarbeitsplausch
Sa	12	Erzählcafé mit Peter Reischl
So	13	
Mo	14	Offener Singkreis
Di	15	Spielenachmittag
Mi	16	Buß- und Betttag
Do	17	
Fr	18	
Sa	19	
So	20	
Mo	21	PC-Wissen für Senioren
Di	22	Adventsbasteln
Mi	23	Geburtstagsfeier
Do	24	Wanderung an der Isar
Fr	25	
Sa	26	
So	27	1.Advent
Mo	28	
Di	29	Spielenachmittag
Mi	30	Adventsfeier

Dezember		
Do	1	
Fr	2	
Sa	3	Bayerisch aufkocht!
So	4	
Mo	5	
Di	6	Spielenachmittag
Mi	7	
Do	8	
Fr	9	Reparaturcafe+Handarbeitsplausch
Sa	10	Weihnachtsfahrt nach Katzenstein
So	11	
Mo	12	Offener Singkreis
Di	13	Spielenachmittag
Mi	14	
Do	15	Wanderung Spitzingsee First Alm
Fr	16	
Sa	17	
So	18	
Mo	19	PC-Wissen für Senioren
Di	20	Spielenachmittag
Mi	21	
Do	22	
Fr	23	
Sa	24	Weihnachtsferien
So	25	1. Weihnachtstag
Mo	26	2. Weihnachtstag
Di	27	Treffpunkt geschlossen
Mi	28	Treffpunkt geschlossen
Do	29	Treffpunkt geschlossen
Fr	30	Treffpunkt geschlossen
Sa	31	Silvester

Terminkalender 2022/23

Januar			Februar		
So	1	Neujahr	Mi	1	Bildervortrag
Mo	2	Treffpunkt geschlossen	Do	2	
Di	3	Treffpunkt geschlossen	Fr	3	
Mi	4	Treffpunkt geschlossen	Sa	4	Erzählcafé mit Christian Huber
Do	5	Treffpunkt geschlossen	So	5	
Fr	6	Hl. Drei Könige	Mo	6	
Sa	7		Di	7	Spielenachmittag
So	8		Mi	8	Vortrag: Was können wir tun?
Mo	9	Offener Singkreis	Do	9	
Di	10	Spielenachmittag	Fr	10	Reparaturcafe+Handarbeitsplausch
Mi	11		Sa	11	Bayerisch aufkocht!
Do	12		So	12	
Fr	13	Reparaturcafe+Handarbeitsplausch	Mo	13	Offener Singkreis
Sa	14	Bayerisch aufkocht!	Di	14	Spielenachmittag
So	15		Mi	15	
Mo	16	PC-Wissen für Senioren	Do	16	Wanderung am Staffelsee
Di	17	Spielenachmittag	Fr	17	Reparaturcafe +Handarbeitsplausch
Mi	18	Bildervortrag	Sa	18	
Do	19	Wanderung an der Amper	So	19	
Fr	20		Mo	20	Rosenmontag
Sa	21		Di	21	Faschingsdienstag
So	22		Mi	22	
Mo	23		Do	23	
Di	24	Spielenachmittag	Fr	24	
Mi	25	Geburtstagsfeier	Sa	25	Ausflug Augsburg Puppenkiste
Do	26		So	26	
Fr	27	Reparaturcafe +Handarbeitsplausch	Mo	27	PC-Wissen für Senioren
Sa	28		Di	28	Spielenachmittag
So	29				
Mo	30				
Di	31	Spielenachmittag			

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.de

**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.de

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

Gebühr: 4,50 €

**26.09.22, 17.10.22,
21.11.22, 19.12.22,**

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 mittun – beim Kreistanz ist kein Partner nötig.

Leitung: Gabriele Zapf

Anmeldung im Büro, Tel. 08131 / 298 11 50

oder per Mail unter Treffpunkt50+@caritasmuenchen.de

**Montag,
17.00 Uhr bis 18.30
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.de

**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.de

**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.de

**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-Goetzmann
Anmeldung im Büro, Tel.: 08131/298 1150
oder per Mail unter Treffpunkt50+@caritasmuenchen.de

**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.de

**Donnerstag,
14.30 Uhr bis
16.00 Uhr
Cafeteria**

Gebühr: 42,00 €
für 7 Termine

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.de

**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.de

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.

Dienstag, 06.09.22 **Dienstag, 10.01.23**
Dienstag, 08.11.22 **Dienstag, 07.02.23**
Dienstag, 06.12.22



Aktionskreis **Dienstag, 11.10.2022** **um 10:00 Uhr:**

Möchten Sie nicht auch einmal Ihre Ideen und Ihre Kreativität im 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

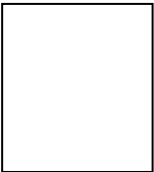
Verwaltungsteam



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

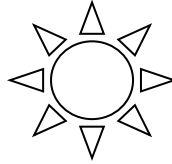


Christine Roth
Ehrenamtliche Fotografin



**Bundesfreiwillige/r
gesucht!
Wir freuen uns auf
Bewerbungen!**

**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: 0 81 31/2 98 11 50

Fax: 0 81 31/2 98 1004

e-mail:

Treffpunkt50+@caritasmuenchen.de

Bürozeiten

Montag bis Donnerstag

9.00 – 12.00 Uhr

Montag und Mittwoch

13.00 – 16.00 Uhr

So kommen Sie zu uns

