

# SENIORENBOERSE

Rumfordstraße 25, 80469 München  
Tel.: (089) 29 16 24 77 Fax: (089) 29 16 24 78  
E-Mail: info@muenchner-seniorenboerse.de  
Homepage: www.muenchner-seniorenboerse.de

Senioren für Senioren

Für Frauen und Männer

Büro-Öffnungszeiten:  
Mo bis Do 11.00 – 16.00 Uhr  
Freitag 11.00 – 14.00 Uhr

## Veranstaltungen im Oktober, November und Dezember 2022

Die Teilnahme ist nach den jeweils geltenden Corona-Regeln möglich und eine Anmeldung immer erforderlich.

Für Wanderungen siehe Beiblatt oder <https://www.muenchner-seniorenboerse.de/programm>

### Oktober \* Oktober \* Oktober

**Unter vier Augen.** Gedanken, Fragen, die Sie immer wieder beschäftigen; Konflikte, die Sie gerne klären möchten; Veränderungen, die anstehen und Ihnen Kopfzerbrechen machen – Lösungen zu finden, ist das Ziel von „Unter vier Augen“. Vertrauliches Einzelgespräch von 50 Minuten mit Coach Anne Marie Schleicher. Kosten: € 18,-. **Termine:** Okt., Nov., Dez. nach Absprache. Anmeldung in der SB

- Di 04.10. 09.30 Treff **Gemeinsam frühstücken!** Leitung: Gudrun Rudolph. Treff: 9.30 Uhr im Café Glockenspiel, Marienplatz 28, 5. Stock
- Di 04.10. 13.00/14.00/15.00 **Laptop-Sprechstunde.** Fragen rund um den Computer werden im Einzelgespräch von 45 Minuten von Werner Göttlinger beantwortet. Pro Beratung: € 18,-. **Weitere Termine: 11.10., 18.10., 25.10.**
- Di 04.10. 17.00 **Lyrik und Prosa zum Mitmachen.** Leitung: Gerhard Salz. Wer gerne einmal seine eigenen Lieblingsgedichte oder kurze, interessante Texte vorlesen bzw. vortragen möchte und auch zuhören kann, ist herzlich willkommen in unserem offenen Lesekreis.
- Mi 05.10. 13.00 – 14.00 **BGZ – Bewegung für die Grauen Zellen.** Leitung: Karin Hellwig. Mit diesem „bewegten Gehirntaining“ halten Sie Ihre grauen Zellen fit und bleiben beweglich. Durch kombinierte Übungen aus TaiChi und Qigong und mit Aufgaben für mehr Koordination, Konzentration und Gleichgewicht verbessern und erhalten Sie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Kosten: 10 x € 8,- (Nur im Ganzen buchbar, monatlich zahlbar). **Weitere Termine: 12.10., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.**
- Mi 05.10. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs B. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 6 Termine: € 36,-. **Weiterer Termin: 19.10.**
- Mi 05.10. 17.00 – 19.00 **Stammtisch.** Diskutieren, Plaudern, Ratschen. Leitung: Michaela Sitzmann. **Weiterer Termin: 19.10.**
- Do 06.10. 10.30 – 12.00 **Buchbesprechung.** Italo Calvino „Der Baron auf den Bäumen“. Leitung: Karin Schwenk-Wolfrum
- Fr 07.10. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** Offene Diskussion. Moderation: Gerhard Grosch. Kosten € 5,-
- Fr 07.10. 13.45 Treff **Einladung der SPD/Volt-Stadtratsfraktion zu einer Rathausführung** mit anschließendem Kaffee und Kuchen. Leitung: Kirsten Salzer-Wilkie. Treff: 13.45 Uhr, Marienplatz am Fischbrunnen
- Mo 10.10. 10.00 – 11.30 **Brush Up Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Verena Stich. 6 Kurstermine: € 36,-. **Weiterer Termin: 24.10.**
- Mo 10.10. 15.00 – 17.00 **Musikertreff.** Musikfreunde kommen zusammen zum Musizieren und auch Zuhören. Bitte Noten mitbringen. Digitalpiano ist vorhanden.
- Di 11.10. 09.30 – 11.00 **Kraftzentrale Gedächtnis A.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 72,-. **Weiterer Termin: 25.10.**
- Di 11.10. 11.30 – 12.30 **Kraftzentrale Gedächtnis B.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 48,-. **Weiterer Termin: 25.10.**
- Di 11.10. 17.00 **Spiele-Nachmittag.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff für Brett- und Kartenspiele (Scrabble, Rummy Cup u.v.m.)
- Mi 12.10. 09.45 Treff **Leben in München.** Ltg.: Manfred Kleeberger. Stadtspaziergang durch die Graggenau vom Viktualienmarkt zum Isartor mit der Kunsthistorikerin Ursula Merz-Georgii. Treff: 9.45 Uhr, Marienplatz am Fischbrunnen. Dauer: 1,5 Std., Kosten: Führung € 8,- & SB-Beitrag € 4,-
- Mi 12.10. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs A. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 5 Termine: € 30,-. **Weiterer Termin: 26.10.**
- Mi 12.10. 17.00 – 19.00 **„Das Gespräch“.** Lassen Sie sich von unserem Gesprächskreis begeistern! Machen Sie mit!
- Do 13.10. 10.30 – 12.00 **Frauentreff II.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. **Weiterer Termin: 27.10.** (in der Seniorenboerse)
- Do 13.10. 14.30 – 16.00 **Parlare Italiano.** Konversationsgruppe. Leitung: Signor Gino. Vorkenntnisse erwünscht. 5 Kurstermine: € 30,-. **Weiterer Termin: 27.10.**
- Fr 14.10. 11.00 – 12.30 **Spanisch-Konversation.** Leitung: Marlies Hundius. 5 Kurstermine: € 30,-. **Weiterer Termin: 28.10.**
- Fr 14.10. 14.30 – 16.00 **Europa-Quiz Teil 2.** Wegen großer Nachfrage wird dieses erfolgreiche Quiz fortgesetzt. Es ist an „Wer wird Millionär?“ angelehnt und wird mit Unterstützung der Europäischen Kommission und des Auswärtigen Amtes angeboten. Unter dem Motto „Wer wird Europameister?“ können Sie auf unterhaltsame Art Ihr Wissen rund um Europa und die EU testen oder einfach zusehen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein TED-Abstimmungsgerät. Es locken kleine Preise. Kosten: € 5,-
- Sa 15.10. 11.00 – 15.00 **Basar.** Bei Kaffee und Waffeln wird verkauft und getauscht. Tischmiete: € 4,-. Neue Verkäuferinnen und Verkäufer sind willkommen.
- Mo 17.10. 10.30 – 12.00 **Practise Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Brigitte Heucke. 5 Kurstermine: € 30,-. **Weiterer Termin: 31.10.**
- Do 20.10. 10.30 – 12.00 **Kultur gemeinsam erleben.** Wir planen und besprechen Besuche von kulturellen Veranstaltungen. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert
- Do 20.10. 16.30 – 18.30 **Digital Dabei Sein!** Haben auch Sie den Wunsch, digital dabei zu sein? Wollen Sie mit Freunden skypen, online einkaufen, im Internet stöbern und Emails versenden? In einer Gruppe von 4 Personen lernen Sie an 6 Terminen: Wie funktioniert mein Laptop? – Wie komme ich ins Internet? – Wie richte ich Emails ein? – Wie verwende ich meinen Laptop als Bildtelefon? – Wie nutze ich einen Online-Shop? – Wie verwende ich das Internet zur Unterhaltung? Sie üben auf bereitgestellten Windows-Laptops. Bei der Auswahl eines eigenen Laptops und der Installation zu Hause wird geholfen. Referent: Stefan Schneider. Kosten: 6 x € 18,-. (Nur im Ganzen buchbar). **Weitere Termine: 27.10., 03.11., 10.11., 24.11., 01.12.**
- Fr 21.10. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** „Ungarn nach der Wahl – Orban triumphiert, die Opposition resigniert“. Referent: Jochen Zellner, stellv. Leiter Europäische Akademie Bayern. Kosten € 5,-
- Mo 24.10. 15.00 – 17.30 **Die Dinge des Lebens.** „Marokko – ein vielfältiges Land“. Bildervortrag mit Einführung in die Geschichte. Referent: Peter Hundius. Kosten: € 5,-
- Fr 28.10. 15.00 – 16.30 **Mein Leben – ein Buch.** Wie verfasse ich meine eigene Geschichte? Ein Leitfaden. Leitung: Andrea Kästle. Sie wählen unter fachkundiger Anleitung Geschichten aus Ihrer Vergangenheit aus und bringen sie zu Papier. Aus dem gesammelten Material entsteht dann ein Buch. 8 Kurstage: € 60,-, Materialkosten einmalig: € 25,-. Nur im Ganzen buchbar. **Weitere Termine: 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.**
- Sa 29.10. 14.30 – 16.30 **Informationsnachmittag.** Bei Kaffee und Kuchen unterhalten und informieren wir **neue** Interessentinnen und Interessenten. Kosten: € 5,-

### November \* November \* November

- Mi 02.11. 10.00 – 11.00 **Yoga für Einsteiger.** Leitung: Nicole Gubler. Kosten für 2 Termine: € 16,-. **Weiterer Termin: 23.11.**
- Mi 02.11. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs B. Leitung: C. Roy. Lektüre & Konversation. 6 Termine: € 36,-. **Weitere Termine: 16.11., 30.11.**
- Mi 02.11. 17.00 – 19.00 **Stammtisch.** Diskutieren, Plaudern, Ratschen. Leitung: Michaela Sitzmann. **Weitere Termine: 16.11., 30.11.**
- Do 03.11. 10.30 – 12.00 **Buchbesprechung.** Brigitte Benkemoun „Das Adressbuch der Dora Maar“. Leitung: Karin Schwenk-Wolfrum
- Fr 04.11. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** Offene Diskussion. Moderation: Jürgen Fesl. Kosten: € 5,-
- Mo 07.11. 10.00 – 11.30 **Brush Up Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Verena Stich. 6 Kurstermine: € 36,-. **Weiterer Termin: 21.11.**
- Mo 07.11. 15.00 – 17.00 **Musikertreff.** Musikfreunde kommen zusammen zum Musizieren und auch Zuhören. Bitte Noten mitbringen. Digitalpiano ist vorhanden.
- Di 08.11. 09.30 Treff **Gemeinsam frühstücken!** Leitung: Gudrun Rudolph. Treff: 9.30 Uhr im Café Glockenspiel, Marienplatz 28, 5. Stock
- Di 08.11. 09.30 – 11.00 **Kraftzentrale Gedächtnis A.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 72,-. **Weiterer Termin: 22.11.**

- Di 08.11. 11.30 – 12.30 **Kraftzentrale Gedächtnis** B. Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 48,-. **Weiterer Termin: 22.11.**
- Di 08.11. 13.00/14.00/15.00 **Laptop-Sprechstunde.** Fragen rund um den Computer werden im Einzelgespräch von 45 Minuten von Werner Göttlinger beantwortet. Pro Beratung: € 18,-. **Weiterer Termin: 22.11.**
- Di 08.11. 17.00 **Lyrik und Prosa zum Mitmachen.** Leitung: Gerhard Salz. Wer gerne einmal seine eigenen Lieblingsgedichte oder kurze, interessante Texte vorlesen bzw. vortragen möchte und auch zuhören kann, ist herzlich willkommen in unserem offenen Lesekreis.
- Mi 09.11. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs A. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 5 Termine: € 30,-. **Weiterer Termin: 23.11.**
- Mi 09.11. 17.00 – 19.00 **„Das Gespräch“.** Lassen Sie sich von unserem Gesprächskreis begeistern! Machen Sie mit!
- Do 10.11. 10.30 – 12.00 **Frauentreff II.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. **Auswärtstermin: 24.11.**
- Do 10.11. 14.30 – 16.00 **Parlare Italiano.** Konversationsgruppe. Leitung: Signor Gino. Vorkenntnisse erwünscht. 5 Kurstermine: € 30,-. **Weiterer Termin: 24.11.**
- Fr 11.11. 11.00 – 12.30 **Spanisch-Konversation.** Leitung: Marlies Hundius. 5 Kurstermine: € 30,-. **Weiterer Termin: 25.11.**
- Sa 12.11. 11.00 – 15.00 **Basar.** Bei Kaffee und Waffeln wird verkauft und getauscht. Tischmiete: € 4,-. Neue Verkäuferinnen und Verkäufer sind willkommen.
- Mo 14.11. 10.30 – 12.00 **Practise Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Brigitte Heucke. 5 Kurstermine: € 30,-. **Weiterer Termin: 28.11.**
- Mo 14.11. 15.00 – 17.00 **Die Dinge des Lebens.** „Hysterische Furien und schnatternde Gänse“. Die ersten Frauen im Bayerischen Landtag (1918–1933)“. Referentin: Karin Sommer. Kosten: € 5,-
- Di 15.11. 14.00 – 16.00 **EU-Projekt: „Fröttmaning – das versunkene Dorf Münchens“.** Teil 1 von 3. **Einführung & Diskussion.** Leitung: Angelika Fink & Team. Die internationale Kooperation future.repair.machine untersucht das Konzept der Reparatur als nachhaltiges und innovatives Werkzeug im kulturell-sozialen Umfeld von fünf europäischen Städten. Im Rahmen dieses Projektes zum nachhaltigen Stadtleben betrachten wir in München das einstige Dorf Fröttmaning, heute ein Naherholungsgebiet auf einem ehemaligen Müllberg. Nur die Heilig-Kreuz-Kirche ist erhalten. Wir werden von Experten der Stadt München und Studierenden der Theaterakademie August Everding begleitet. Es entsteht Bild- und Ton-Material, das von den Studierenden in einem Dokumentar-Theaterstück aufgegriffen wird. **Weitere Termine: 21.11. & 24.11.**
- Di 15.11. 17.00 **Spiele-Nachmittag.** Leitung: H. Haus-Seuffert. Treff für Brett- und Kartenspiele (Scrabble, Rummy Cup u.v.m.). **Weiterer Termin: 29.11.**
- Mi 16.11. 10.30 Treff **Leben in München.** Leitung: Manfred Kleeberger. Führung in der Ausstellung „Olympiastadt München“ in der Pinakothek der Moderne mit der Kunsthistorikerin Ursula Merz-Georgii. Treff: 10.30 Uhr, Pinakothek der Moderne, Barer Str. 40, in der Rotunde. Dauer: 1,5 Std., Kosten: Eintritt € 7,-, Führung € 8,- & SB-Beitrag € 4,-
- Mi 16.11. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs B. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 5 Termine: € 30,-. **Weiterer Termin: 30.11.**
- Do 17.11. 09.30 Treff **Besuch beim Bayerischen Landtag.** Film, Führung, Diskussion. Mittagessen auf Einladung des Landtages. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: 9.30 Uhr, Westpforte, Vorderseite des Landtags. SB-Beitrag € 4,-. Bitte Personalausweis mitbringen (Voraussetzung für Einlass). Tel. f. Notfälle: 0176/21 54 07 78
- Fr 18.11. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** Offene Diskussion. Moderation: Wolfgang Heilmann. Kosten: € 5,-
- Mo 21.11. 13.30 Treff **EU-Projekt „Fröttmaning – das versunkene Dorf Münchens“.** Teil 2 von 3. **Erinnerungswalk** am Fröttmaninger Berg. Teile des Walks werden von der Videokünstlerin Astrid Behrens filmisch dokumentiert. Leitung: Angelika Fink und Team. Treff: 13.30 Uhr, Marienplatz am Fischbrunnen. **Weiterer Termin: 24.11.**
- Do 24.11. 10.30 – 13.30 **EU-Projekt „Fröttmaning – das versunkene Dorf Münchens“.** Teil 3 von 3. **Nachbesprechung und Interviews.** Leitung: Angelika Fink und Team. Weitere Details: Siehe 15.11.
- Sa 26.11. 14.30 – 16.30 **Informationsnachmittag.** Bei Kaffee und Kuchen unterhalten und informieren wir **neue** Interessentinnen und Interessenten. Kosten: € 5,-

## Dezember \* Dezember \* Dezember

- Do 01.12. 10.30 – 12.00 **Buchbesprechung.** Leïla Slimani „Der Duft der Blumen bei Nacht“. Leitung: Karin Schwenk-Wolfrum
- Fr 02.12. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** „Brandbeschleuniger Ukraine-Krieg – Die aktuelle Lage am Horn von Afrika“. Referent: Jochen Zellner, stellv. Leiter Europäische Akademie Bayern. Kosten € 5,-
- Sa 03.12. 15.00 – 16.30 **Musik und Geschichten zum Advent** bei Glühwein und Gebäck mit dem Soirée-Ensemble. Leitung und Klavier: Horst Jandl. Cello: B. Guth. Violine: Y. Ishikawa. Flauto traverso: M. Mrazek. Flauto dolce: E. Paesler. Kosten: € 7,-
- Mo 05.12. 10.00 – 11.30 **Brush Up Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Verena Stich. 6 Kurstermine: € 36,-. **Weiterer Termin: 19.12.**
- Mo 05.12. 15.00 – 17.00 **Musikertreff.** Musikfreunde kommen zusammen zum Musizieren und auch Zuhören. Bitte Noten mitbringen. Digitalpiano ist vorhanden.
- Di 06.12. 09.30 Treff **Gemeinsam frühstücken am Nikolaustag!** Ltg: Gudrun Rudolph. Treff: 9.30 Uhr im Café Glockenspiel, Marienplatz 28, 5. Stock
- Di 06.12. 09.30 – 11.00 **Kraftzentrale Gedächtnis** A. Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 72,-. **Weiterer Termin: 20.12.**
- Di 06.12. 11.30 – 12.30 **Kraftzentrale Gedächtnis** B. Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 48,-. **Weiterer Termin: 20.12.**
- Di 06.12. 13.00/14.00/15.00 **Laptop-Sprechstunde.** Fragen rund um den Computer werden im Einzelgespräch von 45 Minuten von Werner Göttlinger beantwortet. Pro Beratung: € 18,-. **Weiterer Termin: 13.12.**
- Di 06.12. 17.00 **Lyrik und Prosa zum Mitmachen.** Leitung: Gerhard Salz. Wer gerne einmal seine eigenen Lieblingsgedichte oder kurze, interessante Texte vorlesen bzw. vortragen möchte und auch zuhören kann, ist herzlich willkommen in unserem offenen Lesekreis.
- Mi 07.12. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs A. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 5 Termine: € 30,-
- Mi 07.12. 17.00 – 19.00 **„Das Gespräch“.** Lassen Sie sich von unserem Gesprächskreis begeistern! Machen Sie mit!
- Do 08.12. 10.30 – 12.00 **Frauentreff II.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert.
- Do 08.12. 14.30 – 16.00 **Parlare Italiano.** Konversationsgruppe. Leitung: Signor Gino. Vorkenntnisse erwünscht. 5 Kurstermine: € 30,-
- Do 08.12. 16.30 – 18.30 **Digital Dabei Sein II – Folgekurs.** Mein digitaler Schreibtisch. Wie manage ich das Erstellen, Verwalten, Scannen, Unterschreiben und Versenden digitaler Unterlagen? Leitung: Stefan Schneider. Kosten für 2 Kurstermine: € 50,-. **Weiterer Termin: 15.12.**
- Fr 09.12. 11.00 – 12.30 **Spanisch-Konversation.** Leitung: Marlies Hundius. 5 Kurstermine: € 30,-
- So 11.12. 11.00 Treff **Besuch der Krippenausstellung im Bayerischen Nationalmuseum.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: 11.00 Uhr, Haupteingang Nationalmuseum an der Prinzregentenstraße. Eintritt: Museum € 1,- & SB-Beitrag € 4,-. Tel. f. Notf.: 0176/21 54 07 78
- Mo 12.12. 10.30 – 12.00 **Practise Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Brigitte Heucke. 5 Kurstermine: € 30,-
- Di 13.12. 17.00 **Spiele-Nachmittag.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff für Brett- und Kartenspiele (Scrabble, Rummy Cup u.v.m.)
- Mi 14.12. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs B. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 6 Termine: € 36,-
- Mi 14.12. 17.00 – 19.00 **Stammtisch.** Diskutieren, Plaudern, Ratschen. Leitung: Michaela Sitzmann.
- Do 15.12. 10.30 – 12.00 **Kultur gemeinsam erleben.** Wir planen und besprechen Besuche von kulturellen Veranstaltungen. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert
- Fr 16.12. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** „Smart City – Die schlaue Stadt der Zukunft. Beispiele aus Deutschland und der Welt“. Referent: Stefan Schneider. Kosten € 5,-
- Mo 19.12. 15.00 – 16.30 **Vorweihnachtliche Gedichte und Geschichten.** Rainer Maria Rilke, Wilhelm Busch, Theodor Fontane, Hermann Hesse und andere. Vorgetragen von Gerhard Salz (Hörbuchsprecher) und Benedikt Hakel alias Ernst Froh (Buchautor). Kosten: € 5,-

### Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist eigenverantwortlich!

Wenn Sie handwerklich begabt sind oder Hilfe suchenden Seniorinnen und Senioren anderweitig helfen können, machen Sie mit bei unserem Netzwerk! Melden Sie sich bitte im Büro. Wenn Sie Hilfe brauchen, melden Sie sich ebenso!

**Wir wünschen allen frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr. Die Seniorenborse ist vom 21.12.22 bis 06.01.23 geschlossen.**

Die Münchner Seniorenborse wird gefördert und unterstützt von:



Landeshauptstadt München  
Sozialreferat



Verein für Fraueninteressen e.V.  
Altheimer Eck 13  
80331 München



DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND