

# 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 Januar, Februar und März 2023

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>

### Januar \* Januar \* Januar

- 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:** Jan., Febr., März. nach Absprache. Anmeldung in der SB
- Mo 09.01. 10.30 – 12.00 **Practise Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Brigitte Heucke. 6 Kurstermine: € 36,-. **Weiterer Termin: 23.01.**
- Mo 09.01. 15.00 – 17.00 **Musikertreff.** Musikfreunde kommen zusammen zum Musizieren und auch Zuhören. Bitte Noten mitbringen. Digitalpiano ist vorhanden.
- Di 10.01. 09.30 Treff **Gemeinsam frühstücken!** Leitung: Gudrun Rudolph. Treff: 9.30 Uhr im Café Glockenspiel, Marienplatz 28, 5. Stock
- Di 10.01. 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: 17.01., 24.01., 31.01.**
- Di 10.01. 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 11.01. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs B. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 6 Termine: € 36,-. **Weiterer Termin: 25.01.**
- Mi 11.01. 17.00 – 19.00 **Stammtisch.** Diskutieren, Plaudern, Ratschen. Leitung: Michaela Sitzmann. **Weiterer Termin: 25.01.**
- Do 12.01. 10.30 – 12.00 **Buchbesprechung.** Annie Ernaux „Die Jahre“. Leitung: Karin Schwenk-Wolfrum
- Fr 13.01. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** Offene Diskussion. Moderation: Rudolf Stahl. Kosten: € 5,-
- Fr 13.01. 13.30 – 15.00 **Mein Leben – ein Buch II. Für WeiterschreiberInnen.** Alle, die mit ihrer Biografie fertig sind, das Schreiben aber nicht aufgeben wollen, sind hier richtig. Sie bekommen Ideen für weitere Themen und hilfreiche Tipps, wie z.B. für Familienrecherchen in Archiven. Besprochen wird außerdem eine sinnvolle Gliederung des Geschriebenen sowie die Frage, wie aus dem Manuskript ein schönes Buch wird. Leitung: Andrea Kästle. 8 Kurstage: € 70,-. Materialkosten einmalig: € 25,-. **Weitere Termine: 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03.**
- Fr 13.01. 15.15 – 16.45 **Mein Leben – ein Buch I. Für EinsteigerInnen.** 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: € 70,-. Materialkosten einmalig: € 25,-. **Weitere Termine: 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03.**
- Sa 14.01. 10.00 Treff **NEU! Den Englischen Garten erleben.** Ein Spaziergang vom Hofgarten zum Seehaus. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: 10.00 Uhr am Dianatempel im Hofgarten. Einkehr im Osterwaldgarten. Tel. f. Notfälle: 0176/21 54 07 78
- Sa 14.01. 11.00 – 15.00 **Basar.** Bei Kaffee und Waffeln wird verkauft und getauscht. Tischmiete: € 4,-. Neue Verkäuferinnen und Verkäufer sind willkommen.
- Mo 16.01. 10.00 – 11.30 **Brush Up Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Verena Stich. 6 Kurstermine: € 36,-. **Weiterer Termin: 30.01.**
- Mo 16.01. 12.45 Treff **Leben in München.** Leitung: Manfred Kleeberger. Aufführung von „Hoffmanns Erzählungen“ im Papiertheater Mering, dem kleinsten Opernhaus Deutschlands – mit anschließendem Kaffee und Kuchen. Treff: 12.45 Uhr, Hbf München, Gleis 17. Kosten: Eintritt inkl. Kaffee und Kuchen € 20,- & SB-Beitrag € 4,- zzgl. Bahnticket. Anmeldung bis 11.01.
- Di 17.01. 09.30 – 11.00 **Kraftzentrale Gedächtnis A.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 72,-. **Weiterer Termin: 31.01.**
- Di 17.01. 11.30 – 12.45 **Kraftzentrale Gedächtnis B.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 60,-. **Weiterer Termin: 31.01.**
- Di 17.01. 17.00 **Spiele-Nachmittag.** Leitung: H. Haus-Seuffert. Treff für Brett- und Kartenspiele (Scrabble, Rummy Cup u.v.m.). **Weiterer Termin: 31.01.**
- Mi 18.01. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs A. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 6 Kurstermine: € 36,-
- Mi 18.01. 17.00 – 19.00 **Das Gespräch.** Lassen Sie sich von unserem Gesprächskreis begeistern! Machen Sie mit!
- Do 19.01. 10.30 – 12.00 **Frauentreff II.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert
- Do 19.01. 14.30 – 16.00 **Parlare Italiano.** Konversationsgruppe. Leitung: Signor Gino. Vorkenntnisse erwünscht. 6 Kurstermine: € 36,-
- Fr 20.01. 11.00 – 12.30 **Spanisch-Konversation.** Leitung: Marlies Hundius. 5 Kurstermine: € 30,-
- Mo 23.01. 15.00 – 17.00 **Die Dinge des Lebens.** „Selbstbestimmt leben – rechtzeitig Vorsorge treffen!“ Wer regelt meine Angelegenheiten und darf mich rechtlich vertreten, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin? Mit Vorsorgedokumenten stelle ich sicher, dass nach meinen Wünschen gehandelt wird. Wie kann ich Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung einfach und kostenfrei erstellen? Wie schaffe ich Übersicht über meine Unterlagen? Wo finde ich Unterstützung? In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Informationen zur Umsetzung. Referentin: Dipl.-Psychologin Claudia Bayer-Feldmann. Kosten: € 5,-
- Do 26.01. 10.30 – 12.00 **Kultur gemeinsam erleben.** Wir planen und besprechen Besuche von kulturellen Veranstaltungen. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert
- Do 26.01. 16.30 – 18.00 **20 nützliche Tipps zu WhatsApp – Vortrag.** WhatsApp kann viel mehr als nur Textnachrichten verschicken. Mit den präsentierten Tipps und Tricks erfahren Sie, welche vielfältigen Möglichkeiten Ihnen WhatsApp bietet. In zusätzlich angebotenen Praxisübungen (siehe 02.02., 09.02. und 16.02.) können Sie die gezeigten Funktionen auf Ihrem eigenen Gerät einüben. Leitung: Stefan Schneider. Kosten: € 5,-
- Fr 27.01. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** „Vom Vernichtungslager ins Flüchtlingslager“. Ein authentischer Bericht des Holocaust-Überlebenden Simon Schochet aus dem Displaced Persons Camp Feldafing. Referentin: Karin Sommer. Kosten: € 5,-
- Sa 28.01. 14.30 – 16.30 **Informationsnachmittag.** Bei Kaffee und Kuchen unterhalten und informieren wir **neue** Interessentinnen und Interessenten. Kosten: € 5,-
- Mo 30.01. 13.45 Treff **Führung in der Bayerischen Staatsoper.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: 13.45 Uhr Seiteneingang Maximilianstraße. Kosten: Führung: € 7,- & SB-Beitrag € 4,-. Notf.-Tel.: 0176/21540778

### Februar \* Februar \* Februar

- Mi 01.02. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs A. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 6 Termine: € 36,-. **Weiterer Termin 15.02.**
- Do 02.02. 10.30 – 12.00 **Buchbesprechung.** Lew Tolstoj „Kreutzer Sonata“. Leitung: Karin Schwenk-Wolfrum
- Do 02.02. 14.30 – 16.00 **Parlare Italiano.** Konversationsgruppe. Leitung: Signor Gino. Vorkenntnisse erwünscht. 6 Kurstermine: € 36,-. **Weiterer Termin 16.02.**
- Do 02.02. 16.30 – 17.15/17.30 – 18.15 **Praxisübungen zum Vortrag WhatsApp** (siehe 26.01). Leitung: Stefan Schneider. Kosten: € 20,- für 45 Minuten Einzelgespräch. **Weitere Termine: 09.02. und 16.02.**
- Fr 03.02. 11.00 – 12.30 **Spanisch-Konversation.** Leitung: Marlies Hundius. 5 Kurstermine: € 30,-. **Weiterer Termin: 17.02.**

Fr	03.02.	13.45 Treff	<b>Einladung der SPD/Volt-Stadtratsfraktion zu einer Rathausführung</b> mit anschließender Diskussion bei Kaffee und Kuchen. Leitung: Kirsten Salzer-Wilkie. Treff: 13.45 Uhr, Marienplatz am Fischbrunnen
Mo	06.02.	10.30 – 12.00	<b>Practise Your English – Let's talk!</b> Konversation. Leitung: Brigitte Heucke. 6 Kurstermine: € 36,-. <b>Weiterer Termin: 20.02.</b>
Mo	06.02.	15.00 – 17.00	<b>Musikertreff.</b> Musikfreunde kommen zusammen zum Musizieren und auch Zuhören. Bitte Noten mitbringen. Digitalpiano ist vorhanden.
Di	07.02.	09.30 Treff	<b>Gemeinsam frühstücken!</b> Leitung: Gudrun Rudolph. Treff: 9.30 Uhr im Café Glockenspiel, Marienplatz 28, 5. Stock
Di	07.02.	13.00/14.00/ 15.00	<b>Laptop-Sprechstunde.</b> Fragen rund um den Computer werden im Einzelgespräch von 45 Minuten von Werner Göttlinger beantwortet. Pro Beratung: € 18,-. <b>Weitere Termine: 14.02., 28.02.</b>
Di	07.02.	17.00	<b>Lyrik und Prosa zum Mitmachen.</b> 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	08.02.	15.00 – 16.30	<b>Französisch für Fortgeschrittene</b> Kurs B. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 6 Termine: € 36,-. <b>Weiterer Termin: 22.02.</b>
Mi	08.02.	17.00 – 19.00	<b>Stammtisch.</b> Diskutieren, Plaudern, Ratschen. Leitung: Michaela Sitzmann. <b>Weiterer Termin: 22.02.</b>
Do	09.02.	10.30 – 12.00	<b>Frauentreff II.</b> Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. <b>Auswärtstermin: 23.02.</b>
Fr	10.02.	10.00 – 12.00	<b>Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.</b> „Wirtschaft humorvoll zu Fasching“. Moderation: Marlies Hundius. Kosten: € 5,-
Sa	11.02.	10.00 Treff	<b>NEU! Den Englischen Garten erleben.</b> Ein Spaziergang von der Münchner Freiheit zum Aumeister. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: 10.00 Uhr am Busbahnhof an der Münchner Freiheit. Einkehr: Aumeister. Tel. f. Notfälle: 0176/21 54 07 78
Sa	11.02.	11.00 – 15.00	<b>Basar.</b> Bei Kaffee und Waffeln wird verkauft und getauscht. Tischmiete: € 4,-. Neue Verkäuferinnen und Verkäufer sind willkommen.
Mo	13.02.	10.00 – 11.30	<b>Brush Up Your English – Let's talk!</b> Konversation. Leitung: Verena Stich. 6 Kurstermine: € 36,-. <b>Weiterer Termin: 27.02.</b>
Mo	13.02.	15.00 – 16.30	<b>Sicher Mobil als Fußgänger.</b> Der ADAC Südbayern bietet in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat das Programm „Sicher mobil“ an. Diese Veranstaltung richtet sich an VerkehrsteilnehmerInnen, die viel zu Fuß unterwegs sind. Veranstaltungen mit den Schwerpunkten „AutofahrerInnen“ und „RadfahrerInnen“ werden folgen. Leitung: Mario Theobald
Di	14.02.	09.30 – 11.00	<b>Kraftzentrale Gedächtnis A.</b> Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 72,-. <b>Weiterer Termin: 28.02.</b>
Di	14.02.	11.30 – 12.45	<b>Kraftzentrale Gedächtnis B.</b> Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 60,-. <b>Weiterer Termin: 28.02.</b>
Di	14.02.	17.00	<b>Spiele-Nachmittag.</b> Leitung: H. Haus-Seuffert. Treff für Brett- und Kartenspiele (Scrabble, Rummy Cup u.v.m.). <b>Weiterer Termin: 28.02.</b>
Mi	15.02.	17.00 – 19.00	<b>Das Gespräch.</b> Lassen Sie sich von unserem Gesprächskreis begeistern! Machen Sie mit!
Do	16.02.	10.30 – 12.00	<b>Kultur gemeinsam erleben.</b> Wir planen und besprechen Besuche von kulturellen Veranstaltungen. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert
Mo	20.02.	15.00 – 17.00	<b>Buntes Faschingstreiben in der Seniorenbörse,</b> gerne mit Verkleidung. Ein heiterer Nachmittag mit Musik, Krapfen und Kaffee. Kosten: € 6,-
Di	21.02.		<b>Faschingsdienstag geschlossen</b>
Fr	24.02.	10.00 – 12.00	<b>Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.</b> Offene Diskussion. Moderation: Wolfgang Heilmann. Kosten: € 5,-
Sa	25.02.	14.30 – 16.30	<b>Informationsnachmittag.</b> Bei Kaffee und Kuchen unterhalten und informieren wir <b>neue</b> Interessentinnen und Interessenten. Kosten: € 5,-
Mo	27.02.	15.00 – 16.30	<b>Fit und Gesund.</b> „Säure-Basen-Balance. Wohlbefinden durch Entsäuerung“. Referentin: Waldtraut Al Nasser-Winkler. Kosten: € 5,-

## März \* März \* März

Mi	01.03.	15.00 – 16.30	<b>Französisch für Fortgeschrittene</b> Kurs A. Leitung: C. Roy. Lektüre & Konversation. 6 Termine: € 36,-. <b>Weitere Termine: 15.03., 29.03.</b>
Do	02.03.	10.30 – 12.00	<b>Buchbesprechung.</b> Marco Balzano „Ich bleibe hier“. Leitung: Karin Schwenk-Wolfrum
Do	02.03.	14.30 – 16.00	<b>Parlare Italiano.</b> Konversationsgruppe. Ltg.: Signor Gino. Vorkenntnisse erwünscht. 6 Termine: € 36,-. <b>Weitere Termine: 16.03., 30.03.</b>
Fr	03.03.	11.00 – 12.30	<b>Spanisch-Konversation.</b> Leitung: Marlies Hundius. 5 Kurstermine: € 30,-. <b>Weiterer Termin: 31.03.</b>
Mo	06.03.	10.30 – 12.00	<b>Practise Your English – Let's talk!</b> Konversation. Leitung: Brigitte Heucke. 6 Kurstermine: € 36,-. <b>Weiterer Termin: 20.03.</b>
Mo	06.03.	15.00 – 17.00	<b>Musikertreff.</b> Musikfreunde kommen zusammen zum Musizieren und auch Zuhören. Bitte Noten mitbringen. Digitalpiano ist vorhanden.
Di	07.03.	09.30 Treff	<b>Gemeinsam frühstücken!</b> Leitung: Gudrun Rudolph. Treff: 9.30 Uhr im Café Glockenspiel, Marienplatz 28, 5. Stock
Di	07.03.	13.00/14.00/ 15.00	<b>Laptop-Sprechstunde.</b> Fragen rund um den Computer werden im Einzelgespräch von 45 Minuten von Werner Göttlinger beantwortet. Pro Beratung: € 18,-. <b>Weitere Termine: 14.03., 21.03., 28.03.</b>
Di	07.03.	17.00	<b>Lyrik und Prosa zum Mitmachen.</b> 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	08.03.	15.00 – 16.30	<b>Französisch für Fortgeschrittene</b> Kurs B. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 6 Termine: € 36,-. <b>Weiterer Termin: 22.03.</b>
Mi	08.03.	17.00 – 19.00	<b>Stammtisch.</b> Diskutieren, Plaudern, Ratschen. Leitung: Michaela Sitzmann. <b>Weiterer Termin: 22.03.</b>
Do	09.03.	10.30 – 12.00	<b>Frauentreff II.</b> Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. <b>Auswärtstermin: 23.03.</b>
Fr	10.03.	10.00 – 12.00	<b>AK Wirtschaftsfragen.</b> „Danke, stimmt schon! Wann und warum geben wir Trinkgeld?“ Referent: Gerhard Grosch. Kosten € 5,-
Sa	11.03.	10.00 Treff	<b>NEU! Den Englischen Garten erleben.</b> Ein Spaziergang von der Studentenstadt zur Münchner Freiheit. Ltg.: H. Haus-Seuffert. Treff: 10.00 Uhr an der U-Bahn-Station Studentenstadt (U6) am Gleis. Einkehr: Restaurant am Chinesischen Turm. Notf.-Tel.: 0176/21540778
Mo	13.03.	10.00 – 11.30	<b>Brush Up Your English – Let's talk!</b> Konversation. Leitung: Verena Stich. 6 Kurstermine: € 36,-. <b>Weiterer Termin: 27.03.</b>
Di	14.03.	09.30 – 11.00	<b>Kraftzentrale Gedächtnis A.</b> Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 72,-. <b>Weiterer Termin: 28.03.</b>
Di	14.03.	11.30 – 12.45	<b>Kraftzentrale Gedächtnis B.</b> Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 60,-. <b>Weiterer Termin: 28.03.</b>
Di	14.03.	17.00	<b>Spiele-Nachmittag.</b> Leitung: H. Haus-Seuffert. Treff für Brett- und Kartenspiele (Scrabble, Rummy Cup u.v.m.). <b>Weiterer Termin: 28.03.</b>
Mi	15.03.	17.00 – 19.00	<b>Das Gespräch.</b> Lassen Sie sich von unserem Gesprächskreis begeistern! Machen Sie mit!
Do	16.03.	10.30 – 12.00	<b>Kultur gemeinsam erleben.</b> Wir planen und besprechen Besuche von kulturellen Veranstaltungen. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert
Sa	18.03.	11.00 – 15.00	<b>Basar.</b> Bei Kaffee und Waffeln wird verkauft und getauscht. Tischmiete: € 4,-. Neue Verkäuferinnen und Verkäufer sind willkommen.
Fr	24.03.	10.00 – 12.00	<b>Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.</b> Offene Diskussion. Moderation: Jürgen Fesl. Kosten: € 5,-
Sa	25.03.	14.30 – 16.30	<b>Informationsnachmittag.</b> Bei Kaffee und Kuchen unterhalten und informieren wir <b>neue</b> Interessentinnen und Interessenten. Kosten: € 5,-
Mo	27.03.	15.00 – 17.00	<b>Die Dinge des Lebens.</b> „Der Münchner Maler Carl Spitzweg“. Vortrag mit Bildern. Referentin: Karin Schwenk-Wolfrum. Bildpräsentation: Manfred Patzke. Kosten: € 5,-
Mi	29.03.	14.50 Treff	<b>Führung im Staatsarchiv München.</b> Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff: 14.50 Uhr. Ecke Ludwigstraße/Schönfeldstraße. Kosten: SB-Beitrag € 4,-. Notf.-Tel.: 0176/21540778

### 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!

Die Münchner Seniorenbörse wird gefördert und unterstützt von: