

# SENIORENBÖRSE

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 2023

Die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist begrenzt und eine **ANMELDUNG IMMER ERFORDERLICH**.

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

### Oktober \* Oktober \* Oktober

- Termine nach Absprache **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: € 20,-. Anmeldung in der Seniorenboerse
- Mo 02.10. 10.30 – 12.00 **Practise Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Brigitte Heucke. 6 Kurstermine: € 36,-. **Weitere Termine: 16.10., 30.10.**
- Mi 04.10. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs B. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 5 Termine: € 30,-. **Weiterer Termin: 18.10.**
- Mi 04.10. 17.00 – 19.00 **Stammtisch**. Diskutieren, Plaudern, Ratschen. Leitung: Michaela Sitzmann. **Weiterer Termin: 18.10.**
- Do 05.10. 10.30 – 12.00 **Buchbesprechung**. Cormac McCarthy „Die Straße“. Leitung: Karin Schwenk-Wolfrum
- Fr 06.10. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen**. Offene Diskussion. Moderation: Wolfgang Heilmann. Kosten € 5,-
- Mo 09.10. 10.30 – 12.00 **Brush Up Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Monica Knox. 6 Kurstermine: € 36,-. **Weiterer Termin: 23.10.**
- Mo 09.10. 15.00 – 17.00 **Musikertreff**. Musikfreunde kommen zusammen zum Musizieren und auch Zuhören. Bitte Noten mitbringen. Digitalpiano ist vorhanden.
- Di 10.10. 09.30 Treff **Gemeinsam frühstücken!** Leitung: Gudrun Rudolph. Treff: 9.30 Uhr im Café Glockenspiel, Marienplatz 28, 5. Stock
- Di 10.10. 09.30 – 11.00 **Kraftzentrale Gedächtnis A**. Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 72,-. **Weiterer Termin: 24.10.**
- Di 10.10. 11.30 – 12.45 **Kraftzentrale Gedächtnis B**. Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 60,-. **Weiterer Termin: 24.10.**
- Di 10.10. 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: 17.10., 24.10., 31.10.**
- Di 10.10. 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 11.10. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs A. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 5 Termine: € 30,-. **Weiterer Termin: 25.10.**
- Mi 11.10. 17.00 – 19.00 **Das Gespräch**. Lassen Sie sich von unserem Gesprächskreis begeistern! Machen Sie mit!
- Do 12.10. 10.30 – 12.00 **Frauentreff II**. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. **Weiterer Termin: 26.10.**
- Do 12.10. 14.30 – 16.00 **Parlare Italiano**. Konversationsgruppe. Leitung: Signor Gino. Vorkenntnisse erwünscht. 5 Kurstermine: € 30,-. **Weiterer Termin: 26.10.**
- Fr 13.10. 11.00 – 12.30 **Spanisch-Konversation**. Leitung: Marlies Hundius. 4 Kurstermine: € 24,-
- Sa 14.10. 11.00 – 15.00 **Basar**. Bei Kaffee und Waffeln wird verkauft und getauscht. Tischmiete: € 4,-. Neue Verkäuferinnen und Verkäufer sind willkommen.
- Mo 16.10. 15.00 – 17.00 **Die Dinge des Lebens**. „Der Münchner Maler Carl Spitzweg“. Vortrag mit Bildern. Referentin: Karin Schwenk-Wolfrum.  
Bildpräsentation: Manfred Patzke. Kosten: € 5,-
- Di 17.10. 17.00 **Spiele-Nachmittag**. Leitung: H. Haus-Seuffert. Treff für Brett- und Kartenspiele (Scrabble, Rummy Cup u.v.m.). **Weiterer Termin: 31.10.**
- Mi 18.10. 09.30 Treff **Führung im Hotel „Deutsche Eiche“** durch den Besitzer Dietmar Holzapfel mit Besichtigung der 1.700 m<sup>2</sup> großen Saunanlage und der berühmten Dachterrasse mit Blick über die Münchner Innenstadt. Leitung: H. Haus-Seuffert. Treff: 9.30 Uhr, Reichenbachstr. 13, Hotel-  
eingang. Dauer 2 Std., anschl. Mittagessen im Restaurant „Deutsche Eiche“ möglich. Kosten: SB-Beitrag € 3,-. Tel. f. Notf: 0176/21 54 07 78
- Mi 18.10. 18.30 Treff **Besuch des Theaters Dreheier**: „The Soul Queens“. Rosenheimer Str. 123. Einlass 18.30 Uhr, Abendessen in der Theaterwirtschaft  
möglich, Beginn 20.00 Uhr. Kosten: Eintritt € 29,- & SB-Beitrag € 4,-. Leitung: Ingrid Schneider
- Do 19.10. 10.30 – 12.00 **Kultur gemeinsam erleben**. Wir planen und besprechen Besuche von kulturellen Veranstaltungen. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert
- Fr 20.10. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen**. „Daheim in München. Von explodierenden Immobilienpreisen und der Frage ‚Wem gehört die Stadt?‘“. Referentin: Dr. Simone Egger, Kulturwissenschaftlerin. Kosten € 5,-
- Sa 21.10. 15.00 **Kaffeeklatsch**. Für Unterhaltung wird gesorgt. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Kosten für Kaffee und Kuchen: € 6,-
- Mo 23.10. 15.00 – 16.30 **Sicher Mobil als Autofahrer:in**. Der ADAC Südbayern bietet in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat das  
Programm „Sicher mobil“ an. Diese Veranstaltung richtet sich an alle Verkehrsteilnehmer:innen. Leitung: Mario Theobald. Kosten: € 5,-
- Di 24.10. 18.30 Treff **Lieben Sie Jazz? Ein Abend in der Jazzbar Vogler** mit dem Erena Terakubo Quartett aus New York. Leitung: H. Haus-Seuffert.  
Treff: 18.30 Uhr Jazzbar Vogler, Rumfordstr. 17. Eintritt € 10,- und SB-Beitrag € 4,-. Tel. für Notfälle: 0176/21 54 07 78
- Sa 28.10. 14.30 – 16.30 **Informationsnachmittag**. Bei Kaffee und Kuchen unterhalten und informieren wir **neue** Interessentinnen und Interessenten. Kosten: € 5,-
- Mo 30.10. 15.00 – 16.30 **Heitere Gedichte und Geschichten zum Herbst**. Joachim Ringelnatz, Wilhelm Busch, Christian Morgenstern, Karl Valentin und andere.  
Vorgetragen von Gerhard Salz (Hörbuchsprecher) und Benedikt Hakel alias Ernst Froh (Buchautor). Kosten: € 5,-

### November \* November \* November

- Termine nach Absprache **Unter vier Augen**. Vertrauliches Einzelgespräch von 50 Minuten mit Coach Anne Marie Schleicher. Kosten: € 20,-. Näheres siehe Oktober.
- Do 02.11. 10.30 – 12.00 **Buchbesprechung**. Sebastian Fitzek „Elternabend“. Leitung: Karin Schwenk-Wolfrum
- Fr 03.11. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen**. „Die einzige Demokratie im Nahen Osten wankt – Israels Justizreform spaltet das Land“. Referent: Jochen Zellner, stellv. Leiter Europäische Akademie Bayern. Kosten: € 5,-
- Fr 03.11. 13.45 Treff **Führung durch die historischen Räume der Villa Stuck**. Führung: Wolfgang Heilmann. Begrüßung durch Sammlungsleiterin Margot  
Brandhuber. Ausklang im Museumscafé. Treff: 13.45 Uhr im Eingangsbereich, Prinzregentenstr. 60. Eintritt € 4,50 & SB-Beitrag € 4,-
- Mo 06.11. 10.30 – 12.00 **Brush Up Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Monica Knox. 6 Kurstermine: € 36,-. **Weiterer Termin: 20.11.**
- Mo 06.11. 15.00 – 17.00 **Musikertreff**. Musikfreunde kommen zusammen zum Musizieren und auch Zuhören. Bitte Noten mitbringen. Digitalpiano ist vorhanden.
- Di 07.11. 09.30 Treff **Gemeinsam frühstücken!** Leitung: Gudrun Rudolph. Treff: 9.30 Uhr im Café Glockenspiel, Marienplatz 28, 5. Stock
- Di 07.11. 09.30 – 11.00 **Kraftzentrale Gedächtnis A**. Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 72,-. **Weiterer Termin: 21.11.**
- Di 07.11. 11.30 – 12.45 **Kraftzentrale Gedächtnis B**. Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 60,-. **Weiterer Termin: 21.11.**
- Di 07.11. 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,-. **Weitere Termine: 14.11., 21.11., 28.11.**
- Di 07.11. 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 08.11. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs A. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 5 Termine: € 30,-. **Weiterer Termin: 22.11.**

- Mi 08.11. 17.00 – 19.00 **Das Gespräch.** Lassen Sie sich von unserem Gesprächskreis begeistern! Machen Sie mit!
- Do 09.11. 10.30 – 12.00 **Frauentreff II.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. **Weiterer Termin: 23.11.**
- Do 09.11. 14.30 – 16.00 **Parlare Italiano.** Konversationsgruppe. Leitung: Signor Gino. Vorkenntnisse erwünscht. 5 Kurstermine: € 30,-. **Weiterer Termin: 23.11.**
- Fr 10.11. 11.00 – 12.30 **Spanisch-Konversation.** Leitung: Marlies Hundius. 4 Kurstermine: € 24,-. **Weiterer Termin: 24.11.**
- Fr 10.11. 13.45 – 15.15 **Mein Leben – ein Buch I. Für Einsteiger:innen.** 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. 5 Kurstage: € 50,-. Materialkosten einmalig: € 30,-. **Weitere Termine: 17.11., 24.11., 01.12., 15.12.**
- Sa 11.11. 11.00 – 15.00 **Basar.** Bei Kaffee und Waffeln wird verkauft und getauscht. Tischmiete: € 4,-. Neue Verkäuferinnen und Verkäufer sind willkommen.
- Mo 13.11. 10.30 – 12.00 **Practise Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Brigitte Heucke. 6 Kurstermine: € 36,-. **Weiterer Termin: 27.11.**
- Mo 13.11. 15.00 – 16.30 **Fit und Gesund.** „Wie kann ich mein Immunsystem stärken, um fit & gesund über den Winter zu kommen?“ Referentin: Waldtraut Winkler. Kosten: € 5,-
- Di 14.11. 17.00 **Spiele-Nachmittag.** Leitung: H. Haus-Seuffert. Treff für Brett- und Kartenspiele (Scrabble, Rummy Cup u.v.m.). **Weiterer Termin: 28.11.**
- Mi 15.11. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs B. Leitung: C. Roy. Lektüre & Konversation. 5 Kurstermine: € 30,-. **Weiterer Termin: 29.11.**
- Mi 15.11. 17.00 – 19.00 **Stammtisch.** Diskutieren, Plaudern, Ratschen. Leitung: Michaela Sitzmann. **Weiterer Termin: 29.11.**
- Do 16.11. 10.30 – 12.00 **Kultur gemeinsam erleben.** Wir planen und besprechen Besuche von kulturellen Veranstaltungen. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert
- Do 16.11. 12.45 Treff **Leben in München.** Leitung: Manfred Kleeberger. Aufführung von „Rigoletto“ im Papiertheater Mering, dem kleinsten Opernhaus Deutschlands – mit anschließendem Kaffee und Kuchen. Treff: 12.45 Uhr, München Hbf, Gleis 17. Kosten: Eintritt inkl. Kaffee und Kuchen € 22,- & SB-Beitrag € 4,-. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Anmeldung bis 10.11.
- Fr 17.11. 10.00 – 12.00 **AK Wirtschaftsfragen.** „Krankes Gesundheitssystem und kranke Pflegeeinrichtungen“. Referent: Klaus-Jürgen Fesl. Kosten: € 5,-
- Fr 17.11. 15.30 – 17.00 **Mein Leben – ein Buch II. Für Weiterschreiber:innen.** 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. 2 Kurstage: € 20,-, Materialkosten einmalig: € 30,-. **Weiterer Termin: 15.12.**
- Sa 18.11. 15.00 **Kaffeeklatsch.** Für Unterhaltung wird gesorgt. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Kosten für Kaffee und Kuchen: € 6,-
- Mo 20.11. 15.00 – 17.30 **Die Dinge des Lebens.** „Von Jerusalem per Schiff um die Sinai-Halbinsel nach Jordanien“. Bildervortrag. Referent: Peter Hundius. Kosten: € 5,-
- Do 23.11. 16.30/17.30 **Smartphone Training: Sicherheitscheck, München App, E-Mail etc.** Bringen Sie Ihre Fragen mit. Erklärungen und Übungen erfolgen auf Ihrem mitgebrachten Gerät. Leitung: Stefan Schneider. Kosten: € 20,- für 45 Minuten Einzelgespräch
- Sa 25.11. 14.30 – 16.30 **Informationsnachmittag.** Bei Kaffee und Kuchen unterhalten und informieren wir **neue** Interessentinnen und Interessenten. Kosten: € 5,-
- Do 30.11. 15.30/16.30/17.30 **Smartphone Training: Sicherheitscheck, München App, E-Mail etc.** Bringen Sie Ihre Fragen mit. Erklärungen und Übungen erfolgen auf Ihrem mitgebrachten Gerät. Leitung: Stefan Schneider. Kosten: € 20,- für 45 Minuten Einzelgespräch

## Dezember \* Dezember \* Dezember

- Termine nach Absprache **Unter vier Augen.** Vertrauliches Einzelgespräch von 50 Minuten mit Coach Anne Marie Schleicher. Kosten: € 20,-. Näheres siehe Oktober.
- Fr 01.12. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** Offene Diskussion. Moderation: Gerhard Grosch. Kosten € 5,-
- Sa 02.12. 15.00 – 16.30 **Musik und Geschichten zum Advent** bei Glühwein und Gebäck mit einem Ensemble des bekannten Münchner Barbershop-Chors HARMUNICHS. Englische a-cappella Weihnachtslieder und kleine Geschichten stimmen Sie auf den Advent ein. Chorleitung: Monica Knox. Kosten: € 9,-
- Mo 04.12. 10.30 – 12.00 **Brush Up Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Monica Knox. 6 Kurstermine: € 36,-. **Weiterer Termin: 18.12.**
- Mo 04.12. 15.00 – 17.00 **Musikertreff.** Musikfreunde kommen zusammen zum Musizieren und auch Zuhören. Bitte Noten mitbringen. Digitalpiano ist vorhanden.
- Di 05.12. 09.30 Treff **Gemeinsam frühstücken!** Leitung: Gudrun Rudolph. Treff: 9.30 Uhr im Café Glockenspiel, Marienplatz 28, 5. Stock
- Di 05.12. 09.30 – 11.00 **Kraftzentrale Gedächtnis A.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 72,-. **Weiterer Termin: 19.12.**
- Di 05.12. 11.30 – 12.45 **Kraftzentrale Gedächtnis B.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 60,-. **Weiterer Termin: 19.12.**
- Di 05.12. 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: 12.12.**
- Di 05.12. 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 06.12. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs A. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 5 Kurstermine: € 30,-
- Mi 06.12. 17.00 – 19.00 **Das Gespräch.** Lassen Sie sich von unserem Gesprächskreis begeistern! Machen Sie mit!
- Do 07.12. 10.30 – 12.00 **Buchbesprechung.** Miranda Cowley Heller „Der Papierpalast“. Leitung: Karin Schwenk-Wolfrum
- Do 07.12. 14.30 – 16.00 **Parlare Italiano.** Konversationsgruppe. Leitung: Signor Gino. Vorkenntnisse erwünscht. 5 Kurstermine: € 30,-
- Fr 08.12. 11.00 – 12.30 **Spanisch-Konversation.** Leitung: Marlies Hundius. 4 Kurstermine: € 24,-
- Sa 09.12. 11.00 – 15.00 **Basar.** Bei Kaffee und Waffeln wird verkauft und getauscht. Tischmiete: € 4,-. Neue Verkäuferinnen und Verkäufer sind willkommen.
- Mo 11.12. 10.30 – 12.00 **Practise Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Brigitte Heucke. 6 Kurstermine: € 36,-
- Di 12.12. 17.00 **Spiele-Nachmittag.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. Treff für Brett- und Kartenspiele (Scrabble, Rummy Cup u.v.m.).
- Mi 13.12. 15.00 – 16.30 **Französisch für Fortgeschrittene** Kurs B. Leitung: Christine Roy. Lektüre & Konversation. 5 Kurstermine: € 30,-
- Mi 13.12. 17.00 – 19.00 **Stammtisch.** Diskutieren, Plaudern, Ratschen. Leitung: Michaela Sitzmann.
- Do 14.12. 10.30 – 12.00 **Frauentreff II.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert.
- Fr 15.12. 10.00 – 12.00 **AK Wirtschaftsfragen.** „ChatGPT – Wie Künstliche Intelligenz den Arbeitsalltag verändert.“ Referent: Stefan Schneider. Kosten € 5,-
- Fr 15.12. 14.10 Treff **Einladung der SPD/Volt-Stadtratsfraktion zu einer Rathausführung** mit anschließender Diskussion bei Kaffee und Kuchen. Leitung: Kirsten Salzer-Wilkie. Treff: 14.10 Uhr, Marienplatz am Fischbrunnen
- Sa 16.12. 11.00 – 15.00 **Ausstellung „Weihnachtsengel, Ornamente und Glücksschweinchen“** in der Seniorenbörse. Bilder von Karin Schwenk-Wolfrum und Figuren von Cosima von Ribbeck
- Mo 18.12. 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 Ihnen frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr. Die Seniorenbörse ist vom 20.12.2023 bis 05.01.2024 geschlossen.**

Die Münchner Seniorenbörse wird gefördert und unterstützt von: