



Trinken
trinken
trinken

Kieferngarten- Journal

05 | 26
01. - 31.05.

Trinken: Gesund für Körper und Geist
Gymnastik hält uns fit
Schafkopf: Spielen in geselliger Runde



Trinken hält Körper und Geist fit

Warum ausreichend Flüssigkeit so wichtig ist

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper: Das natürliche Durstgefühl lässt nach, der Wasseranteil im Körper sinkt und die Nieren arbeiten langsamer. Viele ältere Menschen verspüren deshalb kaum noch Durst – selbst dann, wenn dem Körper bereits Flüssigkeit fehlt.



*Shristi Maharjan,
Stv. Wohnbereichsleiterin
Haus B rät: Trinken nicht
vergessen!*

„Es gibt viele Gründe, warum Menschen im Alter zu wenig trinken“, erklärt Shristi Maharjan, stv. Wohnbereichsleitung Haus B. „Neben dem nachlassenden Durstgefühl wird Trinken im Alltag oft vergessen oder bewusst eingeschränkt – etwa aus Sorge vor häufigem Toilettengang, besonders nachts.“ Auch Schluckbeschwerden oder bestimmte Medikamente können eine Rolle spielen.

Ein Flüssigkeitsmangel kann ernste Folgen haben. Schon geringe Defizite beeinträchtigen die Konzentration, schwächen den Kreislauf und erhöhen das Sturzrisiko. Hält der Mangel länger an, kann es zu Nierenproblemen, Harnwegsinfektionen oder Verwirrtheit kommen. Diese Symptome werden bei älteren Menschen manchmal fälschlich als Demenz gedeutet –

obwohl oft schlicht zu wenig getrunken wurde. Wichtig zu wissen: Zu wenig zu trinken ist im Alter nicht ungewöhnlich. Mit Aufmerksamkeit und kleinen Veränderungen lässt sich jedoch viel dagegen tun.

Woran merke ich, dass ich zu wenig trinke?

Ein Flüssigkeitsmangel entwickelt sich meist schleichend und bleibt lange unbemerkt. Typische Anzeichen sind trockene Lippen, ein trockener Mund oder ein belegtes Gefühl auf der Zunge. Auch Schwindel, Kopfschmerzen, Unsicherheit beim Gehen oder eine ungewohnte Müdigkeit können Hinweise darauf sein, dass dem Körper Flüssigkeit fehlt. Dunkler, stark riechender Urin oder Verstopfung gelten ebenfalls als Warnsignale. Gerade diese unscheinbaren Anzeichen werden häufig nicht sofort mit dem Trinken in Verbindung gebracht“, so Shristi Maharjan. „Dabei lohnt es sich, bei Müdigkeit, Schwindel oder Verwirrtheit immer auch an das Trinken zu denken.“



Ein guter Hinweis auf den Flüssigkeitshaushalt ist der Hautfaltentest: Dabei wird eine Hautfalte am Handrücken leicht angehoben und wieder losgelassen. Glättet sich die Haut nur langsam, kann das auf einen Flüssigkeitsmangel deuten.



Wie viel sollte ich trinken?

Als allgemeiner Wert gelten mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Diese Menge sollte möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt aufgenommen werden.

In bestimmten Situationen ist der Bedarf höher, etwa im Sommer, da der Körper durch Schwitzen mehr Wasser verliert. Auch bei Fieber, Durchfall oder Erbrechen steigt der Flüssigkeitsverlust deutlich an. Bestimmte Medikamente können den Wasserhaushalt auch beeinflussen. In solchen Fällen ist es besonders wichtig, bewusst mehr zu trinken.

Tipps für den Alltag – so klappt es besser

Regelmäßiges Trinken fällt leichter, wenn es fest in den Alltag eingebaut wird. Hilfreich sind feste Trinkzeiten, etwa direkt nach dem Aufstehen, zu den Mahlzeiten und am Abend. Auch das Sichtbar-Hinstellen von Getränken kann viel bewirken: Eine gefüllte Karaffe oder Flasche in

Ausreichend zu trinken ist eine der einfachsten Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu unterstützen. Wer regelmäßig trinkt, bleibt wacher, sicherer auf den Beinen und fühlt sich insgesamt wohler.

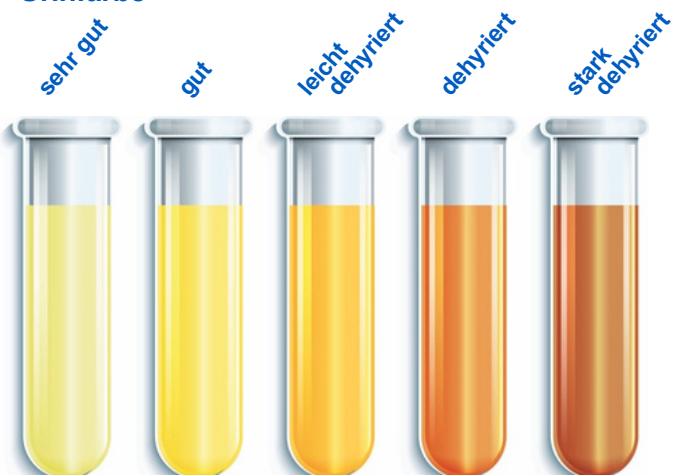
Reichweite erinnert ganz automatisch daran, zum Glas zu greifen.

Abwechslung steigert zusätzlich die Lust am Trinken. Wasser mit einem Spritzer Zitrone, Gurkenscheiben oder Minze, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie verdünnte Fruchtsäfte sind gute Alternativen. Bewährt hat sich auch, lieber regelmäßig kleine Schlucke zu trinken, statt auf große Mengen auf einmal zu warten.

Hilfsmittel, die beim Trinken unterstützen

Manchmal braucht es kleine Hilfen, um ausreichend zu trinken. Trinkwecker können helfen, das Trinken nicht zu vergessen. Trinkflaschen mit Skalen oder Markierungen zeigen auf einen Blick, wie viel bereits getrunken wurde. Für Menschen mit zitterigen Händen sind Becher mit Griffen eine gute Unterstützung. Auch Angehörige und Mitarbeitende können helfen, indem sie regelmäßig ans Trinken erinnern und geeignete Gefäße bereitstellen.

Urinfarbe





Bewegung tut gut

Unsere Gymnastikgruppe – gemeinsam aktiv

Bewegung ist auch im Alter ein wichtiger Schlüssel für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Regelmäßige Aktivität stärkt nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern fördert auch das Gleichgewicht, die Mobilität und das Selbstvertrauen im Alltag. Im SeniorenWohnen Kieferngarten gehört Bewegung deshalb ganz selbstverständlich dazu.

Ein fester Bestandteil ist die Gymnastikgruppe, die zweimal wöchentlich von den Kolleginnen des Tagestreffs unter Leitung von Astrid Luthardt angeboten wird und auf großen Zuspruch trifft.

„Bewegung hält nicht nur den Körper fit, sondern auch den Kopf. Mir ist wichtig, dass die Übungen Freude machen und sich niemand überfordert fühlt. Wenn gelacht wird, ist das oft genauso wertvoll wie die Übung selbst“, sagt Astrid Luthardt. Gerade im Alter spielt regelmäßige Bewegung eine wichtige Rolle.

Gymnastik stärkt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und hilft dabei, das Gleichgewicht zu verbessern.

Gleichzeitig wirkt sie sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus, kann Schmerzen vorbeugen und trägt auch dazu bei, die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten. Nicht zuletzt bietet sie auch einen wertvollen sozialen Rahmen: Gemeinsam aktiv zu sein, motiviert, schafft Kontakte und bringt Freude in den Alltag.



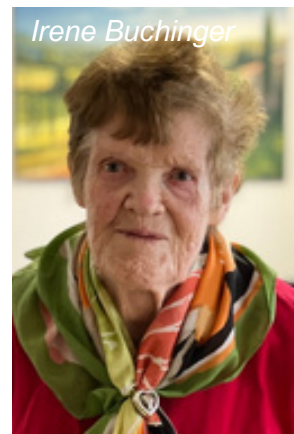
Elke Weber



Irene Heide



Arno Philippi



Irene Buchinger

Dass das Angebot gut ankommt, bestätigen auch die Bewohnerinnen und Bewohner.

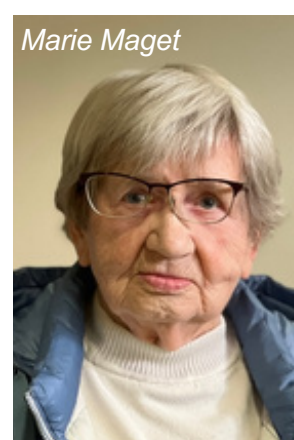
Elke Weber erzählt: „Ich finde das Angebot super. Gerade am Anfang hat es mir sehr geholfen, mich einzuleben und Anschluss zu finden.“

Irene Heide lobt die Abwechslung: „Wir haben Stäbe, wir haben Ringe und Tücher – es wird nie langweilig. Es macht Spaß, ist oft richtig lustig und man bleibt beweglich. Außerdem kommt man unter Leute.“

Auch **Arno Philippi** ist regelmäßig dabei: „Ich bin beim Sport immer dabei – sowohl hier als auch anderswo. Bewegung gehört für mich einfach dazu.“

Frau **Irene Buchinger** bewegt sich gerne und hat sichtlich Spaß dabei: „Die Gymnastik tut mir richtig gut – ich freue mich jedes Mal darauf.“

Auch **Marie Maget** ist zur Gymnastikstunde gekommen. Sie ist gerade noch rechtzeitig dran und voller Vorfreude: „Lieber spät als gar nicht – jetzt freue ich mich umso mehr auf die Stunde.“



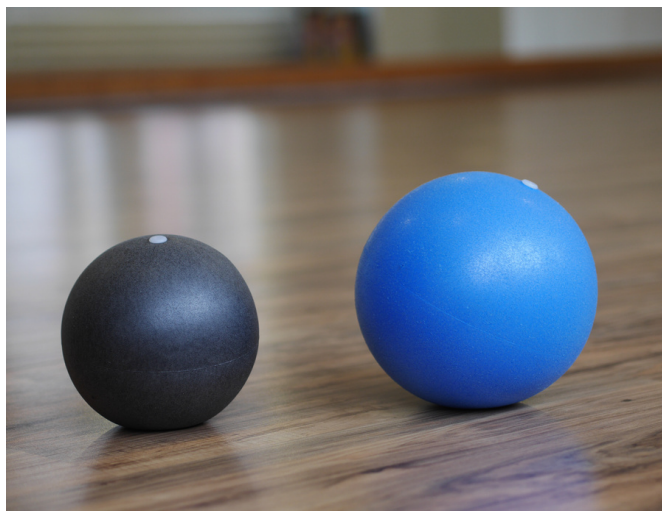
Marie Maget



Ein besonderer Dank gilt Inge Böer, die sich Ende April nach 20 Jahren engagierter Tätigkeit in den Ruhestand verabschiedet. In all den Jahren hatte sie stets die Bewohnerinnen und Bewohner im Blick und hat die Gymnastik mit viel Herz, Freude und großem persönlichen Einsatz geprägt. Dafür sagen wir: herzlichen Dank, liebe Frau Böer.

Für die kommende Zeit wird Astrid Luthardt übergangsweise beide Termine übernehmen. Parallel absolviert Jennifer Luthe eine Fortbildung und wird im Anschluss die Aufgaben von Inge Böer übernehmen. So zeigt sich: Bewegung im Alter ist weit mehr als Training – sie verbindet, bringt Struktur in den Alltag und sorgt für viele kleine Momente der Freude.

**“Wer sich bewegt, bleibt nicht nur körperlich,
sondern auch geistig fit.“**



Die Gymnastik findet zweimal pro Woche statt, Dienstag und Donnerstag, je zwei Gruppen:

Gruppe 1: 08:45 Uhr: Geh-, Steh-, und Sitzgymnastik

Gruppe 2: 10:00 Uhr: Sitzgymnastik

Ein offenes Angebot für alle – gemeinsam Rücksicht nehmen.

Die Gymnastik ist ein offener und kostenfreier Treff für alle Bewohnerinnen und Bewohner. Pro Einheit gibt es 15 Plätze. Damit möglichst viele teilnehmen können, bitten wir um gegenseitige Rücksicht: Wenn möglich, nehmen Sie bitte nur einmal pro Woche teil, damit auch andere die Gelegenheit haben, dabei zu sein. Wenn Sie ein zweites Mal teilnehmen möchten, kommen Sie kurz vor Beginn der Stunde und schauen, ob noch ein Platz frei ist.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihr rücksichtsvolles Miteinander!



Mitfahren leicht gemacht

Sicherheit und Service in der U-Bahn.

Bei dem Fahrgasttraining erfahren Sie durch Mitarbeiter der MVG alles, was Sie für eine sichere Fahrt wissen müssen, zum Beispiel:

- mit und ohne Rollator oder Rollstuhl sicher U-Bahn fahren,
- Rolltreppen und Aufzüge sicher nutzen,
- erfahren, ob Rolltreppen oder Aufzüge funktionieren,
- Unterstützung erhalten, wenn Aufzug oder Rolltreppe nicht funktionieren,
- im Notfall richtig reagieren und Notruf-einrichtungen bedienen.



Anmeldung
bis 18.05.
bei K+B

Donnerstag, 28.05.2026

09:30 bis 11:30 Uhr

im Schulungsraum, Haus B/U1

Organisation: Monica Stockhammer

Kultur + Betreuung, 089 / 323003-6842



Gut informiert im Kieferngarten

Warum wir den Hauskanal Mitte Mai einstellen und sie dennoch gut informiert sind

Im Rahmen einer Bewohnerumfrage hatten wir in einer der letzten Heftausgaben den Bedarf für unseren Hauskanal abgefragt. An der Umfrage haben sich 90 Personen beteiligt. Das Ergebnis zeigt, dass rund 70 % der Teilnehmenden den Hauskanal derzeit nicht nutzen, während etwa 30 % ihn verwenden.

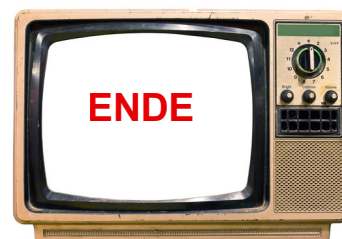
Auf Grundlage dieser Daten haben wir geprüft, wie wir Sie künftig bestmöglich informieren können und welche Form für die Mehrheit sinnvoll ist. Dabei haben wir auch die Rückmeldungen aus der Umfrage berücksichtigt: Viele wünschen sich gut lesbare Informationen, etwa im Magazin, da bewegte Bilder nicht immer schnell genug zu erfassen sind.

Hinzu kommt der technische Aufwand: Der Hauskanal muss derzeit wöchentlich manuell in Haus C eingespielt werden. „Der Aufwand ist aktuell sehr hoch“, erklärt Leiter der Haustechnik, Karl Albert.

Auch die Erstellung geeigneter Videoinhalte erfordert einen erheblichen Aufwand. Für die vergleichsweise kleine Nutzergruppe ist dies derzeit wirtschaftlich nicht sinnvoll.

Einrichtungsleiter Jürgen Gachstetter: „Wir möchten unsere Ressourcen dort einsetzen, wo möglichst viele profitieren. Deshalb haben wir unser Journal weiter ausgebaut. Sollte einmal etwas kurzfristig oder zeitkritisch sein, das nicht im monatlichen Heft steht, informieren wir Sie zusätzlich über sofort sichtbare Aushänge in den Glaskästen sowie im Fahrstuhl.“

Vor diesem Hintergrund haben wir beschlossen, den Hauskanal zum 15.5. einzustellen. Wir danken allen Bewohnerinnen und Bewohnern herzlich für ihre Teilnahme an der Umfrage und für die hilfreichen Rückmeldungen.



Schon gewusst?



Warum der Mai so heißt

Der Name „Mai“ stammt aus dem Lateinischen. Die Römer widmeten diesen Monat der Göttin Maia, die als Symbol für Wachstum, Fruchtbarkeit und das Aufblühen der Natur galt. Passend dazu steht der Mai bis heute für den Frühling in seiner schönsten Form: Die Natur erwacht vollständig, alles grünt und blüht.



Schafkopf-Runde

„Mit der Alt`n – da bist guat g`haltn!“

Diesen Ausspruch kann man hören, wenn vier Kartenspieler Montag abends am runden Tisch in der Bibliothek zusammensitzen. Aber da geht es nicht etwa um eine gute eheliche Beziehung! Es bedeutet, dass der Rufer mit dem Besitzer der Eichel-Ass zusammen spielen und – hoffentlich! – gewinnen will.

Die Spieler – das sind vier Bewohner des Kieferngarten, eine Frau und drei Männer. Sie treffen sich regelmäßig jede Woche zum Schafkopf, dem traditionsreichen bayerischen Kartenspiel. Gefragt sind da Aufmerksamkeit, Konzentration, Taktik und Gedächtnis, insgesamt also ein gutes Gehirntaining. Dazu gehört natürlich auch ein bisschen Glück, denn nur mit einem guten Blatt kann man auch spielen – ob Sauspiel, Wenz oder Solo.

Um Geld geht's auch – aber nur z`wengs der Gaudi, nicht wegen eines materiellen Gewinns. Auch wenn es nur um Fünferl geht, es macht einfach mehr Spaß, um einen Einsatz zu spielen. Der eigentliche Gewinn ist die Freude am Zusammensein und am Spiel.

Die vier Kartler bringen es zusammen auf stattliche 344 Lebensjahre und demnach auch auf eine langjährige Erfahrung mit dem Schafkopfen.

Inge Hager (88): Sie ist der „Zeugwart“ – sie kümmert sich um Spielkarten und Geldschüsseln und bringt manchmal auch ein „Schnapserl“ mit. Und sie ärgert sich am meisten, wenn wieder mal an einem Abend „gar nix zammgeht“.

Edi Thalhofer (94): Er ist der Senior der Runde, ein gewiefter Spieler mit einem geradezu unglaublichen Gedächtnis!

Alfred Schrödl (87): Bringt sich immer ein Bier mit, hat aber nie einen Flaschenöffner dabei...

Heinz Kreuzhuber (75) ist der Junior und der Organisator der Gruppe.





Die vier von der Bibliothek spielen schon seit Jahren zusammen und sind fest entschlossen, auch weiterhin regelmäßig ihren geliebten Schafkopf zu spielen.

Leider muss die gewohnte Montagsrunde manchmal ausfallen, weil einer der Spieler aus irgendeinem Grund nicht kommen kann. Deshalb sind sie gerne bereit, eine(n) (oder auch mehrere) am Schafkopfen Interessierte in ihren Kreis aufzunehmen.

Was dieses Quartett zeigt: Im Kieferngarten entsteht vieles aus eigener Initiative. Wer eine Idee hat, findet Räume, Mitstreiter und Unterstützung. Ob Kartenspiel, Lesegruppe oder neues Hobby – oft braucht es nur den ersten Schritt!



**Bitte melden Sie sich bei
Herrn Heinz Kreuzhuber:
Telefon 089 / 323003-3962**



Ein Herzensprojekt verwirklicht

Abschied und ein großes Dankeschön

Sehr geehrte Damen und Herren,
manchmal ergeben sich im Leben Chancen, die man ergreifen muss.

Für mich war dies im Jahre 2025 der Fall: Zusammen mit meiner Familie verwirklichten wir privat den Traum eines Mehrgenerationenprojekts. Dieser Schritt führte mich ein ganzes Stück aus München weg - in den Landkreis Altötting. Die Entfernung zum SeniorenWohnen Kieferngarten und der damit verbundene Arbeitsweg ist auf Dauer sehr belastend.

Ich verlasse den Kieferngarten zum 31.05.2026 mit einem weinenden und einem lachenden Auge. Die Aufgaben und die Zusammenarbeit mit Ihnen und den Kollegen*innen hat mir immer



sehr viel Freude bereitet, dennoch freue ich mich nun auch auf eine neue berufliche Herausforderung.

Ihnen allen von Herzen die besten Wünsche und wer weiß, manchmal sieht man sich ja zweimal im Leben.

Ihre Petra Sachs – Kundenberaterin



Highlights im Mai



Mi, 06.05. | 15:00 Uhr | Speisesaal

Vortrag Sturzprävention

Ein kurzer Augenblick der Unachtsamkeit, ein Sturz, wenn Pech dazu kommt, mit schlimmen Folgen. Petra Röbisch referiert über Gründe und Ursachen des Fallens und was man dagegen tun kann. Dazu werden auch Maßnahmen angesprochen, mit denen sich Stürze vermeiden lassen. Der Vortrag ist kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.



Do, 07.05. | 13:30 Uhr | Abfahrt bei Bauernfeindstraße

Busausflug zur Waldgaststätte Filzenklas

Inmitten der Natur befindet sich die Waldgaststätte Filzenklas. Ob Fleisch – oder Fischspezialitäten, heimisches Wild oder hausgemachte Kuchen und Torten – es wird auf die Verwendung regionaler Produkte wert gelegt. Schöne Spazierwege durch den Wald und Biergarten mit Aussicht auf das Wildtiergehege. Vorverkauf: Montag, 04.05. von 11:30 bis 12:00 Uhr im Speisesaal. Die Busfahrkarte kostet 15 €.



So, 17.05. | 10:00 bis 15:00 Uhr | Brunnenhof

Flohmarkt

Willkommen zu unserem beliebten Frühjahrsflohmarkt im Brunnenhof. Wir verwandeln unseren Hof in eine Trödelmeile. Zahlreiche Stände laden zum Stöbern und Feilschen ein. Das Café hat geöffnet und bietet leckere Snacks, Kaffee und Kuchen an. Findet bei jedem Wetter statt. Schauen Sie gerne auch mit Freunden oder Angehörigen vorbei. Wir freuen uns auf Sie!



Mi, 27.05. | 13:30 Uhr | Abfahrt bei Bauernfeindstraße

Busausflug Hofgut Böldleschwaige

Die Böldleschwaige - herrlich gelegen im Donau-Ried, direkt zwischen Dillingen und Donauwörth. Im Biergarten sitzen Sie gemütlich in der Sonne oder bei Regen unter der überdachten Pergola. Mit Hofladen & Streichelzoo. Vorverkauf: Montag, 18.05. von 11:30 bis 12:00 Uhr im Speisesaal. Die Busfahrkarte kostet 15 €.

Mit der Rikscha raus ins Grüne

Rikschafahren im Kieferngarten: ab Mai 2x wöchentlich ohne Anmeldung möglich!

Der Mai ist da – und mit ihm die schönste Zeit, um draußen die Sonne zu genießen und den Fahrtwind im Gesicht zu spüren. Unsere beliebten Rikscha-Fahrten starten in die neue Saison und laden dazu ein, die Umgebung ganz entspannt und bequem zu entdecken.

Ob durch den Englischen Garten, Richtung Allianz Arena oder zum Nordfriedhof - jede Fahrt ist ein kleines Erlebnis. Es geht nicht um Geschwindigkeit, sondern ums bewusste Genießen: frische Luft, schöne Ausblicke und gute Gespräche.

Unser Rikscha-Pilot Herr Jörg Mamet steht Ihnen dafür zur Seite. Er kennt die schönsten Wege und richtet sich nach Ihren Wünschen – ob kurze Spritztour oder längerer Ausflug. Wenn Sie eine Fahrt buchen möchten, rufen Sie Herrn Mamet direkt an (Nummer blauer Kasten) und vereinbaren einen Termin.

Montag, Donnerstag: Fahrt ohne Anmeldung

Immer montags und donnerstags können Sie auch spontan eine kurze Runde drehen: Bei schönem Wetter steht Herr Mamet zwischen 14:00 und 15:00 Uhr vor Haus A. Kommen Sie einfach vorbei, nehmen Sie Platz und drehen Sie eine kleine Runde – ganz unverbindlich. Vielleicht nur fünf bis zehn Minuten, einfach zum Ausprobieren. Oft entsteht daraus Lust auf mehr.



**Neu:
auch ohne
Anmeldung:
Mo und Do
14 Uhr
vor Haus A**

**So buchen Sie Ihre Fahrt:
Direkt bei Herrn Jörg Mamet:
telefonisch unter 089 / 311 5655**

Häufige Fragen – kurz erklärt

Was kostet eine Fahrt? Die Fahrten sind kostenlos, da unser Pilot ehrenamtlich unterwegs ist. Über ein kleines Trinkgeld freut er sich – es ist aber selbstverständlich keine Voraussetzung.

Wie lang im voraus muss ich buchen? Herr Mamet ist sehr flexibel. Auch kurzfristige Termine sind möglich - einfach anrufen, Wunschdatum ausmachen und los gehts! Bei schlechtem Wetter oder Unwohlsein dürfen Sie Ihre Fahrt jederzeit verschieben oder kurzfristig absagen.



Fußballspiele in der Allianz-Arena



Sa, 02.05. um 15:30 Uhr:
FC Bayern gegen 1. FC Heidenheim

Sa, 16.05. um 15:30 Uhr:
FC Bayern gegen 1. FC Köln

Digitale Sprechstunde



Die nächste digitale Sprechstunde (Hilfe mit dem Computer oder Handy) findet am **Dienstag, den 26.05.2026** statt. Interesse?

Melden Sie sich gerne bei Kultur & Betreuung: Tel.: 323003-6842

Juni-Liebe gesucht!



Haben Sie im Juni geheiratet?

Für unser nächstes Heft suchen wir Menschen - verwitwet oder Paare - die einst im Juni geheiratet haben und berichten, wie ihre Hochzeit früher war, was sich im Vergleich zu heute verändert hat. Melden Sie sich über eine Nachricht im Leserpostkasten oder telefonisch unter 01570 3332210.

Ich würde mich sehr freuen, zu hören, wie es damals war.
Ihre Doris Langer

Mobiler Bücherdienst der Stadt München



Nächster Termin:
Donnerstag, den **11. Juni 2026** ab 10:00 Uhr in der Bibliothek, Haus C/U1.

Evangelische Gottesdienste



Am Do, den **07.05.** und Do, den **21.05.2026** jeweils um 17:30 Uhr in der Kapelle Haus C/U1.

Termine Augenoptikerin

Fr. Petra Kirchner bietet ihre Sprechstunde am **Dienstag, den 05. Mai** und am **Dienstag, den 19. Mai** ab 14:30 Uhr im Arztzimmer 205, Haus B an.

Öffnungszeiten Café Pfingsten

Das Café hat am Pfingstmontag geöffnet, dafür bleibt es am Dienstag, den 26.05. geschlossen.

Wir wünschen Ihnen schöne Feiertage und freuen uns auf Ihren Besuch!



Impressum:

Herausgeber: SeniorenWohnen Kieferngarten
Bauernfeindstr. 17 | 80939 München
Tel.: 089 323003-0 | Fax: 089 323003-6020
ViSdP: Jürgen Gachstetter | Einrichtungsleiter

Redaktion:

Doris Langer: Tel. 01570 3332210 | Büro Haus B, 117
Monica Stockhammer: Tel. 089 323003-6842
Büro K+B; Haus C; UG 1

Bilder:

iStock, Freepik, Unsplash, SW Kieferngarten

Druck: Druckerei Raab

Auflage: 520 Ex.

Die nächste Hauszeitung erscheint am 29.05.2026



Regelmäßige Termine

Montag

09:30 – 11:30 Uhr	Kasse geöffnet	D neu EG Zimmer 03
14:00 – 15:00 Uhr	neu: Rikscha-Fahrt (ohne Voranmeldung)	vor Haus A, bei Schönwetter
15:00 Uhr	Strick- und Häkelrunde	B U1 Aufenthaltsraum
16:00 Uhr	Singkreis mit Klavierbegleitung	Speisesaal

Dienstag

08:45 10:00 Uhr	Gymnastik (entfällt am 05.05.)	A U1 Gymnastikraum
14:30 Uhr	Mandala malen	C U1 Aufenthaltsraum
15:00 Uhr	Brettspiele	B U1 Aufenthaltsraum
17:30 Uhr	Lenas Änderungsschneiderei	C U1 Aufenthaltsraum

Mittwoch

09:00 Uhr	Bastelgruppe	C U1 Aufenthaltsraum
09:30 – 11:30 Uhr	Kasse geöffnet	D neu EG Zimmer 03
09:00 10:00 Uhr	Gymnastik Hohlweck	A U1 Gymnastikraum

Donnerstag

08:45 10:00 Uhr	Gymnastik	A U1 Gymnastikraum
10:00 11:00 Uhr	Gedächtnistraining	C U1 Clubraum
14:00 – 15:00 Uhr	neu: Rikscha-Fahrt (ohne Voranmeldung)	vor Haus A, bei Schönwetter

Freitag

10:00 Uhr	Smalltalk-Club: Let`s speak English	C U1 Clubraum
15:00 Uhr	Boulespiel	Boule-Bahn (Schönwetter) Gymnastikr. Hs A (Regen)



Termine & Veranstaltungen Mai

1. bis 31. Mai

Mo, 04.05.	11:30 Uhr	Busfahrkartenverkauf	Speisesaal
Mi, 06.05.	08:45 Uhr	Wäscheabholung	Haus C
ausnahmsweise Mittwoch	14:00 Uhr	Gespräch mit der Küchenleitung	C U1 Clubraum
	15:00 Uhr	Vortrag Sturzprävention	Speisesaal
Do, 07.05.	13:30 Uhr	Busausflug Waldgaststätte Filzenklas	Abfahrt Bauernfeindstraße
Fr, 08.05.	15:00 Uhr	Austausch für pflegende Angehörige	C/U1 Clubraum
Mo, 11.05.	15:00 Uhr	Geburtstagsfeier	Café Kieferngarten
Mi, 13.05.	08:45 Uhr	Wäscheabholung	Haus A
	15:00 Uhr	Seniorenkreis der ev. Gemeinde	C/U1 Clubraum
So, 17.05.	10:00 Uhr	Flohmarkt	Brunnenhof
Mo, 18.05.	11:30 Uhr	Buskartenverkauf Böldleschwaige	Speisesaal
Mi, 20.05.	08:45 Uhr	Wäscheabholung	Haus B
Do, 21.05.	15:00 Uhr	Informations-/ Plauderstunde mit der Wohnnervvertretung	A/B/C/U1 Aufenthaltsräume
Di, 26.05.	09:00 Uhr	Frühstücksverteilung für Juni	Haus C
	14:00 Uhr	Digitale Sprechstunde	C/U1 Clubraum
Mi, 27.05.	09:00 Uhr	Frühstücksverteilung für Juni	Haus A
	13:30 Uhr	Busausflug Hofgut Böldleschwaige	Abfahrt Bauernfeindstraße
Do, 28.05.	08:45 Uhr	Wäscheabholung (ausnahmsweise)	Haus C
	09:00 Uhr	Frühstücksverteilung für Juni	Haus B
	09:30 Uhr	MVG - Fahrgasttraining (Theorie)	B/U1 Schulungsraum
Fr, 29.05.	09:30 Uhr	Außensprechstunde Fr. Moser	C/U1 Aufenthaltsraum