

Wichtige Kontakte

Diese Gruppen treffen sich regelmäßig zu öffentlichen oder internen Sitzungen, Vorträgen im LiB-Mehrgenerationenhaus.

ISB e.V.

Selbsthilfegruppe von Menschen mit geringem Einkommen. Die Mitglieder bieten Hilfe zur Selbsthilfe (persönliche Beratung, Betreuung etc.)

Internet: <http://www.isb-ffb.de>, **E-Mail:** mail@isb-ffb.de

Kontakt: Friedhelm Engelhard, Tel. 08141-387401

Beirat für Menschen mit Behinderungen

Regelmäßige öffentliche Sitzungen und Vorträge.

Kontakt: Frau Martina Lampl, 08141-348953

Seniorenbeirat der Stadt Fürstenfeldbruck

Regelmäßige interessante Informationsveranstaltungen für Senioren.

Internet: http://www.fuerstenfeldbruck.de/ffb/web.nsf/id/pa_seniorenbeirat.html

Kontakt: 1. Vorsitzender Seniorenbeirat FFB Hans-Joachim Ohm, 08141-42813

Interessengemeinschaft „NeuesWohnen Bruck“,

Diese Gruppe möchte eine alternative Wohnform für Alt und Jung in Fürstenfeldbruck realisieren. Regelmäßige Treffen.

Kontakt für Interessierte: Dionys Zehentbauer, Tel. 08141-17829

Selbsthilfegruppe „Alkoholfrei leben“

Wöchentliche Treffen. Kontakt über's LiB Büro 08141 316615

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Fürstenfeldbruck

Monatliche Treffen. Kontakt: Heike Schmidtke, 08141-8186356



Programm Januar bis März 2020

Liebe Besucher und Freunde des LiB!

Ein spannendes Jahr geht zu Ende. In 2019 hat unser „LiB“ seinen 10. Geburtstag feiern dürfen!!

Weiterhin ist unsere „LiB-Familie“ eine lebendige Gemeinschaft. Neue Ehrenamtliche ergänzen unser Team und freuen sich auf Sie! In 2020 warten bewährte und einige neue Angebote darauf, von Ihnen entdeckt zu werden! Kommen Sie vorbei und genießen Sie die Vielfalt im „LiB“!

**Ihre Christina Siedl,
Kordinatorin**

**Neu im
Januar**



Musikalische Nachmittage

Offenes Angebot für alle Musikbegeisterten. Es erklingen Schlager aus den 50er und 70er Jahren

Anbieter: C. Tausend, Klavier, A. Brustmann, Gesang/Gitarre

Wann: **Mittwoch: 22.1 u. 19.2.20**
Donnerstag: 9.1.u.6.2.u.5.3.20
Bürgersaal, barrierefrei, 1. Stock

Kosten: keine Anmeldung erforderlich, offenes Angebot, Eintritt frei

Info: LiB-Mehrgenerationenhaus, Tel. 08141-3166-15

Kunstaussstellung mit Vernissage -Linie-Struktur-Farbe-

Anbieter: Elfie Bilger und Uschi Rossipaul

Wann: **17.1.2020 um 19 Uhr**

Kosten: keine, keine Anmeldung erforderlich

Info: LiB-Mehrgenerationenhaus, Tel.: 08141-316615

Ausstellung mit Vernissage

Die Ausstellung ist Ausdruck für das kreative Potenzial auf dem Aumühlengelände.

Anbieter: Turmgeflüster e.V.

Wann: **7.1.2020 um 19 Uhr**

Kosten: keine, keine Anmeldung erforderlich

Info: LiB-Mehrgenerationenhaus, Tel.: 08141-316615



**Kurse für
Seniorinnen
und
Senioren**

„Graue Haare – Bunttes Leben“

Seniorinnen und Senioren treffen sich, um miteinander ins Gespräch zu kommen und Zeit füreinander zu haben. Von Gedächtnistraining über Reisevorträge und Ausflüge: gemeinsam macht es mehr Spaß.

Anbieter: LiB und VHS Fürstenfeldbruck

Anmeldung und Information: Tel. 08141-501420

Kosten: einmalig 5 €

Wann: **Di oder Do** jeweils 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kurs 1: **7.1., 4.2. u. 3.3.20 (Frau Kolbe)**

Kurs 2: **16.1., 20.2. u. 19.3.20**

(Frau Bachschuster)

Wo: LiB-Mehrgenerationenhaus, Bürgersaal, 1. OG

Bewegung für Körper und Geist - Demenzprävention

Unsere Sportgruppe für Menschen ab 50+ ohne und mit Demenz. Eine Kooperation von Ökumenischer Nachbarschaftshilfe Fürstenfeldbruck und dem Sportverein TUS FFB.

Wann: **Dienstag, 16:15 – 17:15 Uhr**

Einstieg jederzeit möglich, laufender Kurs

Ort: LiB-Mehrgenerationenhaus, Bürgersaal

Kosten: 50 € pro Person für 12 Treffen

Anmeldung und Termine: Ökumenische Nachbarschaftshilfe Fürstenfeldbruck, Tel. 08141/3166-0, info@nbh-fuerstenfeldbruck.de

Kurse für Seniorinnen und Senioren

Sturzprävention

Eine Physiotherapeutin zeigt und übt mit Ihnen, wie Sie Hüft- und Oberschenkelhalsbrüche vermeiden können.

Anbieter: Ökumenische Nachbarschaftshilfe e.V.

Anmeldung und Information: Tel. 08141-3166-12

Kosten: 85 € Nichtmitglieder/80 € Mitglieder für 10 Treffen
(Die Kosten werden teilweise von den Krankenkassen übernommen)

Wann: fortlaufend, ab 8.1.2020

von 09.45 Uhr bis 12.00 Uhr, 10 Termine

Wo: LiB-Mehrgenerationenhaus, Bürgersaal, 1. OG

Gedächtnistraining

Unsere Gedächtnistrainerin bietet spielerische Übungen an, die dabei helfen, die Leistung des Gedächtnisses zu steigern.

Anbieter: Ökumenische Nachbarschaftshilfe e.V.

Anmeldung und Information: Tel. 08141-3166-12

Wann: 5 Termine, ab 9.3.20

Montag 9.00 Uhr – 12:30 Uhr (Geübte, Einsteiger)

Wo: LiB-Mehrgenerationenhaus, Bürgersaal, 1. OG

Neu im Januar

Start im Januar –Finanzielle Grundbildung-

Ein Kurs für alle Interessierten mit den Themen: Einkauf, Gesundheit, Behörden, Schule und Alltag

auf Wunsch anonym, ohne Anmeldung

Voraussetzung: regelmäßige Teilnahme und

Lesen und Schreiben der lateinischen („deutschen“) Schrift

Wann: 8.1.2020 von 18 bis 19.30 Uhr, wöchentlich am Mittwoch
Ferien nach Absprache, Info: Tel. 08141/3166-15

Kosten: keine

Leitung: Sabine Sauter

Wo: LiB-Mehrgenerationenhaus, Seminarraum, UG

Kostenlose Handysprechstunde für SeniorenInnen

Haben Sie auch ein Handy/Smartphone und Schwierigkeiten bei der Bedienung? Wollen Sie neue Funktionen kennen lernen? Wir helfen Ihnen! Bitte bringen Sie nur etwas zum Schreiben und Ihr funktionsfähiges Gerät mit. Eine ehrenamtliche HelferIn geht individuell auf Ihre Fragen ein.

Anmeldung erwünscht, Infos unter: 08141-316615

Wann: 14.1.2020 und 28.1.2020, 10 bis 12 Uhr

LiB-Mehrgenerationenhaus, Café, 1. Stock, barrierefreier Zugang

Kosten: keine

LiBlingsTreff- Café für Alt und Jung

**Der LiBlingsTreff ist das „Herz“
unserer Begegnungsstätte.
Hier bieten wir Jung und Alt einen Raum
zum ungezwungenen Kennenlernen...**

Besuchen Sie uns im „LiBlingsTreff“, das ehrenamtlich geführte Café für Groß und Klein im 1. Stock. Genießen Sie Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke und (meist auch) frisch gebackenen Kuchen oder kleine Snacks. Kein Konsumzwang!

Außerdem bieten wir

- Unseren LiBlings-PC mit Internetzugang und Drucker
- Kinderspielecke
- Informationen zum Programm im LiB und zum Mehrgenerationenhaus
- Zeitschriften und Büchertauschregal
- Zeit für Gespräche...

Wir haben Di und Do für Sie geöffnet und sind zu diesen Zeiten auch im Büro persönlich anwesend. Informationen zum Programm unter 08141 316615.

Selbsthilfe- gruppen und Aktuelles

Diabetes-Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Männer und Frauen mit Diabetes Typ I und Typ II in Fürstenfeldbruck und dessen Einzugsbereich. Wir treffen uns monatlich zu Fachvorträgen und Erfahrungsaustausch sowie geselligem Beisammensein.

Treffen: an jedem 1. Dienstag im Monat.

Kosten: keine

Ort: Gemeinderäume der Gnadenkirche, Martin-Luther-Straße 1, 82256 Fürstenfeldbruck

Kursleitung: Heike Schmidtke

Selbsthilfegruppe Lipödem/Lymphödem

Austausch und Information für betroffene Menschen

Treffen: 30.1. 27.2., u. 26.3.20 von 19 – 21 Uhr, UG2

Kosten: keine

Ort: UG 2 im LiB-Mehrgenerationenhaus

Neu :Farbe, Pinsel und Ich

(Malen für Erwachsene (gerne auch Senioren))

Jeden Mittwoch

Beginn: **8.1.2020, 16:30 – 17:45 Uhr im UG**

Selbsterfahrung auf Kunstwegen

Kursleitung: Maria Kunz

Kosten: 5 Euro pro Monat

Kurse

„Die Basis“ – Lerncafé

Gemeinsam besser Lesen und Schreiben

Sie möchten sicher auftreten, den Alltag selbständig bewältigen oder sich beruflich verbessern? Voraussetzung: Deutsch als Muttersprache oder gute mündliche Deutschkenntnisse

Anbieter: Sabine Sauter

Anmeldung und Information: Tel. 08141-3166-15

Kosten: keine

Wann: immer **dienstags, 18 – 19:30 Uhr**

Wo: LiB-Mehrgenerationenhaus, Café, 1. OG

Brucker Spinnstub'n

Für NeueinsteigerInnen gibt es Beratung und Leihgeräte.

Kosten: 2 € Unkostenbeitrag pro Treffen

Kontakt und Anmeldung: R. Hofrichter, 0176-34627280

oder per Mail unter bruckerspinnstube@gmail.com

Wann: Donnerstag von 19.00 bis 21.00 Uhr

Wo: LiB-Mehrgenerationenhaus, Bürgersaal, 1. OG

Vortrag zum Thema Ehrenamt

Näheres zum Inhalt entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen!

Wann: Februar 2020 (ca. 1,5 Std), Termin folgt

Wo: LiB Bürgersaal, 1. Stock, barrierefrei

Für Infos bitte: 08141-316615

Rahmen- programm zum LiBlingsTreff- Café

Dienstag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Gesellschaftsspiele und Schachtreff (TUS FFB)

Donnerstag: 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr

„Café Deutsch“ - Konversation am Vormittag

Freitag: 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Das Programm wird gestaltet von ISB e.V.

Offener Treff und Beratung für Menschen mit schmalen Geldbeutel

Kontakt: Friedhelm Engelhard, Tel. 08141-387401
und mail@isb-ffb.de

Jeden 2. Freitag im Monat

Handarbeits- und Basteltreff

Internationale Wochen gegen Rassismus

vom 16.3. – 29.3.2020

Das LiB präsentiert Interessantes zum Thema: Afghanistan

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Aushänge diesbezüglich.

Für Infos bitte die 08141-316615 anrufen.

Offene Angebote

Kraft schöpfen für pflegende Angehörige

In dieser Angehörigengruppe stehen Sie im Focus! Mit Gesprächen, Austausch und viel Zeit für Entspannung und Selbstfürsorge bleiben Sie kraftvoll und entspannter im Alltag mit Ihren Angehörigen.

Wann: letzter Montag im Monat: 27.1., 24.2. und 30.3.2020
14:00 – 16:00 Uhr im LiBlingstreff-Café 1. Stock, barrierefrei
Anbieter: Christine Grundei, Yogalehrerin und Demenzbetreuerin

Anmeldung und Infos unter 08141 316612

"Café Deutsch" – Konversation am Vormittag

Üben Sie sich in der deutschen Sprache und lernen Sie Menschen aus unterschiedlichen Kulturen kennen.
Spielmöglichkeit für Kinder vorhanden.

Leitung: Solveig Bernard

Wann: Donnerstag, 9:30 – 12 Uhr

Wo: LiBlingstreff-Café, 1. Stock im LiB-Mehrgenerationenhaus
NICHT IN DEN SCHULFERIEN! Bitte aktuelle Aushänge beachten!



Familienpatenschaften

Bürgerinnen und Bürger bringen ehrenamtlich – mit professioneller Begleitung – ihr Erfahrungswissen ein

Familienpaten

Sie und Ihre Familie wünschen sich Unterstützung im Alltag, ein neues Netzwerk oder Ersatzgroßeltern?

Wir vermitteln Nachbarschaftshilfe für Familien in Fürstenfeldbruck.

Haben Sie Interesse, sich als Ehrenamtliche/r für dieses Projekt zu engagieren? Sie unterstützen Familien zum Beispiel bei Behördengängen oder fördern Kinder mit aktiver Freizeitgestaltung.

Melden Sie sich gerne bei uns für weitere Informationen!

Kontakt:

Susanne Pütz, Projektleitung, Tel. 0176/49460196
oder 08141-5338556 (mit AB)
LiB-Mehrgenerationenhaus, Tel. 08141-316615

Unsere Partner:

Frauen helfen Frauen e.V. (Frauennotruf und -beratung)
DONUM VITAE in Bayern e.V.
(Schwangerschaftsberatung)

Beratung

Sprechstunde im LiB-Büro (EG):

Montag 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Dienstag 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Donnerstag 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
14.00 Uhr bis 16 Uhr

Mittwoch nach Vereinbarung

Fragen zu unseren Angeboten, Vernetzung und Begleitung ehrenamtlichen Engagements, Vermittlung von nachbarschaftlichen Kontakten, Verwaltung der Räumlichkeiten

Christina Siedl oder Tanja Reuter

Tel. 08141-3166-15, Fax: 08141-3166-18

Jeden Donnerstag:

Offene Beratung rund um Fragen zur Pflege

Sozialstation der Ökumenischen Nachbarschaftshilfe e.V.

10.00 Uhr bis 11.00 Uhr oder nach Terminvereinbarung

Anbieter: Pflegedienstleitung, Tel. 08141-3166-0

Wo: Büro Pflegedienstleitung, Nachbarschaftshilfe, 1. OG

Jeden Freitag:

Beratung und Hilfe für Menschen mit schmalem Geldbeutel

15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Anbieter: ISB e.V. (Initiative zur Selbsthilfe für Betroffene mit geringem Einkommen), Tel. 08141-387401

Wo: im LiBlings-Treff, 1. OG des LiB-Mehrgenerationenhauses

Offene Angebote für Alt und Jung

Offene Malwerkstatt für Kinder

Alle Kinder sind herzlich eingeladen ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Geschichten und Spiele regen die Ideen an. Kommt einfach vorbei. Keine Anmeldung erforderlich. Kleine Kinder gerne in Begleitung eines Elternteils.

Anbieterin: Daniela Rieck, Tel. 08141-20738

Kosten: einmalig 3 €

Wann: monatlich jeden **2. Montag (nicht in den Ferien), 13.1., 10.2. und 9.3.2020.**
von **15.30 Uhr bis 17.00 Uhr**

Wo: LiB-Mehrgenerationenhaus, Seminarraum, UG

Brunch Interkulturell

Sonntäglicher Frühstückstreff für Menschen jeglicher Herkunft und Alters, die Interesse am Austausch und an der Gestaltung des interkulturellen Lebens in Fürstenfeldbruck haben. In Kooperation mit dem Forum 31/ Brucker Forum
Wir freuen uns über Beiträge zum Buffet – Getränke werden gestellt!

Wann: immer sonntags einmal im Monat von 11 – 13 Uhr

**26.1.2020 und 22.3.2020 (Forum 31)
23.2.2020 (LiB MGH)**

Aktuelle Themen siehe Aushang oder unter 08141 316615

Kosten: 1,50 Euro

Mithilfe...

Ehrenamt

Bürgerinnen und Bürger bringen ehrenamtlich - mit professioneller Begleitung - ihr Erfahrungswissen ein

➤ **Hausaufgabenbetreuung**

Di und Do 14 – 16 Uhr

Ehrenamtliche Übungsgruppe für Grundschul Kinder mit deutscher und nichtdeutscher Muttersprache.

Kontakt: Christina Siedl, Tel.: 08141-316615

Unsere **Partner:**

Caritas Fürstenfeldbruck, Hauptstr. 1a, Fürstenfeldbruck

Kontakt: Herr Rizkallah Saratli, Tel. 08141-30630-22

➤ **Werden Sie Gastgeber oder Gastgeberin in unserem Offenen Treff**

Sie haben Di 15 – 18 Uhr oder Do 9:30 – 12:30 Zeit?
Unterstützen Sie unseren Offenen Treff. Sie bereiten Kaffee und bieten Kuchen an, aber vor allem heißen Sie neue BesucherInnen willkommen und bringen Menschen miteinander ins Gespräch. Für nähere Informationen siehe Seite 4

Wir freuen uns jederzeit über Verstärkung in unserem ehrenamtlichen Team!

...und Ehrenamt

➤ **Werden Sie KursleiterIn für unser generationsübergreifendes Angebot**

Sie haben ein Hobby oder eine Fähigkeit, die Sie gerne mit anderen teilen möchten? Sie möchten Ihre berufliche Erfahrung oder Ihre Lebenserfahrung weitergeben? Können Sie beispielsweise ein Erzählcafé leiten oder möchten Sie Menschen mit Demenz mit einem Skatspiel den Tag verschönern? Sprechen Sie uns an!

➤ **Wir suchen aktive Gassi-Geher, Radler oder anderweitig mobile Menschen,**

die uns bei der Auslage von Flyern oder dem Aushang von Plakaten unterstützen

➤ **Werden Sie Familienpate/in und unterstützen Sie Kinder und/oder Eltern**

Für nähere Informationen siehe Seite 13

Auch finanzielle Spenden für unsere soziale Arbeit sind immer herzlich willkommen.