

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: Detlef Kurp, Tel. 08141-20180

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

Adipositas Selbsthilfegruppe Fürstenfeldbruck

Monatliche Treffen. Kontakt: bisher über facebook „Adipositas SHG FFB“ oder im Büro unter 08141 316615

Programm Juli bis September 2019



Liebe Gäste, ich verabschiede mich zum Juni aus dem LiB.

Nach über 5 Jahren blicke ich zurück auf viele schöne Begegnungen und bedanke mich herzlich bei allen Helferinnen und Helfern und meinem Team für die schöne Zeit im Mehrgenerationenhaus. Mit dieser Ausgabe des Programms begrüßt Sie eine neue Kollegin. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie Neues...

Ihre Sandra Koch

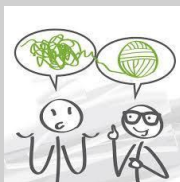
Liebe Besucher, Interessierte und Freunde des LiB

ich bin die neue Koordinatorin des Hauses. Ich bin seit 10 Jahren bereits im LKR Fürstenfeldbruck tätig und dem LiB seither sehr verbunden. Ich freue mich darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen, auf Gespräche und den Austausch mit Ihnen sowie auf kreative Stunden! Lassen Sie uns weiterhin gemeinsam das LiB mit Leben und Begegnung füllen!

Mit dem Start des neuen Schuljahres stehen Ihnen unsere vielfältigen Angebote alle wieder zur Verfügung. Ein Blick in unser Quartalsprogramm lohnt sich immer, den u.a. wird es im Oktober zusätzliche Angebote geben! Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Ihre Unterstützung!

**Ihre Christina Siedl,
Koordinatorin**

**Sommer
2019**



Runter vom Sofa

Seniorinnen und Senioren treffen sich in entspannter Atmosphäre, um in Begleitung einer erfahrenen Kursleiterin miteinander aktiv und kreativ Zeit zu verbringen.

Anbieter: Frau Kolbe

Wann: 1. Donnerstag im Monat, 9:30 - 11:30 Uhr,
Bürgersaal, barrierefrei, 1. Stock

**Neubeginn ab September 2019 –
bitte melden Sie sich an!**

Kosten: 5 Euro pro Termin plus Kosten fürs Frühstück

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

Kunstaussstellung „Landschaftsfotografie“

In den Räumen des Mehrgenerationenhauses im 1. Stock sowie im Bürgersaal gibt die Fotografin Janina Fischer einen Einblick in ihre Werke. Sie zeigen Landschaften aus dem Alpenvorland.

Die Ausstellung ist bis Ende September zu sehen.

Geöffnet ist die Ausstellung zu den Café-Zeiten. Für die Sommerferien gelten gesonderte Zeiten.

Eintritt frei!

Weltkindertag

Auch dieses Jahr sind wir auf dem Weltkindertag **am 20.9.2019** von 14 – 17 Uhr auf dem Geschwister-Scholl-Platz mit einem Stand vertreten. Das diesjährige Motto lautet: „**Wir Kinder haben Rechte!**“.

Ihr dürft gespannt sein, mit welchen tollen Aktionen wir Euch dort erwarten!



**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: **1.10., 5.11., 3.12.19, 7.1., 4.2.20 (Frau Kolbe)**

Kurs 2: **17.10., 21.11., 19.12.19, 16.1., 20.2.20**

(Frau Bachschuster)

Wo: LiB-Mehrgenerationenhaus, Bürgersaal, 1. OG

Sport trotz(t) Demenz - ein Modellprojekt der Alzheimer Gesellschaft LV Bayern e.V.

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

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, neuer Startbeginn ab September 2019
von 09.45 Uhr bis 12.00 Uhr

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: ab 02.09.2019 5 Termine
Montag 9.00 Uhr – 12:30 Uhr (Geübte, Einsteiger)

Wo: LiB-Mehrgenerationenhaus, Bürgersaal, 1. OG

Aktuelles

Bürozeiten in den Sommerferien

In den Sommerferien ist das LiB-Büro nur zeitweise geöffnet. Näheres erfahren Sie über die Aushänge. Auch die Öffnungszeiten des Dienstags- und Freitagscafés teilen wir über Aushänge mit. Das Sprachcafé am Donnerstag findet während der Schulferien nicht statt.

Deutschkurs sprechen - sprach - gesprochen

Ein Deutschkurs für alle, die Deutsch lernen und üben wollen. Wir sprechen über das Leben in Deutschland. Wir lernen wichtige Wörter zu den Themen: Einkauf, Gesundheit, Behörden, Schule und Arbeit. Dabei trainieren wir die Aussprache und die Grammatik.

Auch Mütter mit Babys sind willkommen.

Voraussetzung: regelmäßige Teilnahme und
Lesen und Schreiben der lateinischen („deutschen“) Schrift

Wann: Montag von 9:00 – 10:30 Uhr (Frau Ewe-Mingram)
Mittwoch von 10.00 bis 11.30 Uhr (Frau Taheri) (NUR im Juli)

Ferien nach Absprache
Info: Tel. 08141/3166-15

Kosten: keine

Leitung: Frau Taheri, Frau Ewe-Mingram

Wo: LiB-Mehrgenerationenhaus, Seminarraum, UG

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 ehrenamtliche 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

- Infos zum Mehrgenerationenhaus-Programm
- 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

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

Adipositas-Selbsthilfegruppe

Austausch und Informationen zum Thema Adipositas für Menschen mit massivem Übergewicht (ab BMI 35 und höher)

Treffen: an jedem 1. Mittwoch im Monat, 19 - 21 Uhr

Kosten: keine

Ort: Café im LiB-Mehrgenerationenhaus

Kursleitung: Elke Scherer

Kurse

„Die Basis“ – Lerncafé

Gemeinsam besser Lesen, Schreiben und Rechnen

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

Yoga

Anbieter: TUS FFB, Kursleiterin: Christine Grundei

Geschlossener Kurs, momentan keine Anmeldung möglich.

Wann: Montag 16:30 Uhr, 18.00 Uhr und 19.30 Uhr

Wo: LiB-Mehrgenerationenhaus, Bürgersaal, 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

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

Jeden 3. Freitag im Monat

Spielenachmittag

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: 29.07., 26.08., 30.09.2019
14:00 – 16:00 Uhr im LiBlingstreff-Café 1. Stock, barrierefrei
Anbieter: Christine Grundei, Yogalehrerin und Demenzbetreuerin

Anmeldung und Infos bei Frau Grunert unter 08141 31661

"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

Kosten: keine

Wann: Donnerstag, 9:30 – 12 Uhr

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



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 – NEU!
Mittwoch nach Vereinbarung

Fragen zu unseren Angeboten, Vernetzung und Vermittlung ehrenamtlichen Engagements, Vermittlung von nachbarschaftlichen Kontakten, Vermietung und 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

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),
08.07.2019. 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 von 11 – 13 Uhr

14.07.2019 (Forum 31) und 22.09.2019 (Forum 31)

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

Sie können sich ab Mitte Juli bereits anmelden für Herbst.

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 in unserem generationsübergreifenden 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.