

Gesellige Nachmittage am Donnerstag

Bei kostenlosem Kaffee und Kuchen wird gesungen, viel gelacht und geratscht.

Interessante Vorträge aus allen Bereichen gehören zum Programm.

Bei unseren regelmäßigen Ausflügen erkunden wir ganz Bayern und finden immer wieder schöne neue Ziele.

Unser Seniorenclub ist auch nach 50 Jahren immer noch sehr beliebt.

Wir verstehen uns als Seniorenclub mit vielen Interessen, denn wir wollen am Leben teilhaben und uns nicht zu Hause vergraben.

Kommen auch Sie doch einmal an einem Donnerstag Nachmittag ab 13.30 Uhr ins Rathaus Untergeschoss Mehrzweckraum um uns zu besuchen und zu erleben.

- Spielenachmittage
- Vorträge
- Bingospiele
- Fasching
- Muttertag/Vatertag
- Sommerfest
- usw.

wir sind sehr aktiv.
Ihre Rosina Schwoger

Aktiv bleiben - miteinander tanzen! Bewegung bis ins hohe Alter!

„Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß!“

Unter diesem Motto treffen sich tanzbegeisterte junggebliebene Senioren zum „geselligen Tanzen im BRK“, mittwochs und freitags mit Ingrid Lang um 17.00 Uhr im Haus der Begegnung, Feurstraße 52a.

„Neun Damen-Paare“, üben am Freitag um 15.00 Uhr „Round“. Das ist choreographierter Gesellschaftstanz mit englischen Ansagen. Der Unterricht findet im Sozialzentrum Olching, Feursstr. 50, 3. Stock statt.

Tanzen statt Tabletten:

Tanzen macht beweglicher, flexibler, glücklicher und sogar klüger!

Tanzen trägt dazu bei Depressionen, Ängste und Stress zu verringern.

Tanzen ist viel mehr als nur eine angenehme Freizeitbeschäftigung. Es kann dazu beitragen, fit und gesund bis ins hohe Alter zu sein.

Schmissige Rhythmen in geselliger Runde heben auch die Stimmung!!

Bei Interesse bitte bei unserer
Ingrid Lang melden
Tel. 0 81 42-1 31 50

Marianne Killi's Tanzgruppe –

Rhythmus ist das was zwischen den Takten liegt.
Musik ist das was über die Schwermut siegt.

Fehlt noch ein drittes Element das ein jeder von uns kennt

T a n z e n ist im Bunde das Dritte
und bildet bei uns die Mitte.

Darum komm doch mal an einem Montag
ab 14.00 Uhr in das Rathaus Untergeschoss
vorbei
und Tanz mit uns im Block und im Kreis.

Wir würden uns freuen:

Ihre Tanzleiterin
Marianne Killi

Bei Interesse bitte bei unserer Marianne Killi
melden
Tel. 0 81 42 – 4 07 13

Gymnastik hält uns fit!

Unsere Seniorengymnastik besteht aktuell aus ca. 30 Personen, die in zwei Gruppen jeden Dienstag Vormittag zu den Stunden kommen.

Geleitet und durchgeführt wird die Gymnastik von Petra Reichel.

Ziel dieser Gymnastik ist ein erfolgreiches Altern, um den Anforderungen des Alltages gerecht zu werden. Durch die gymnastische Bewegung verbessert und erhält man seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in den verschiedenen Alltagssituationen.

Die Lebensqualität im Alter bleibt dadurch erhalten und wird verbessert wie folgt:

- Spaß und Freude an Bewegung
- Selbständigkeit im Alltag
- Gleichgewichtsfähigkeit und andere koordinative Fähigkeiten
- Verbesserung der Gehfähigkeit
- Muskelkraft erhalten und verbessern
- soziales Miteinander wie z.B. Singen, Spiele, Tänze werden gefördert.

Die Gymnastik findet jeden Dienstag von 9.00 bis 10.00 Uhr und von 10.15 bis 11.15 in unseren Räumen im Rathaus Untergeschoss statt. Herzlich Willkommen an Alle.

Ihre Petra Reichel

Malen in geselliger Gruppe

Unsere Malgruppe besteht aktuell aus 8 Personen, die sich alle zwei Wochen an einem Dienstag Nachmittag treffen.

Geleitet wird die Gruppe ebenfalls von Petra Reichel. In den drei Stunden werden in erster Linie Aquarelle gemalt. Die benötigten Motive sind meist viele Blumen der jeweiligen Jahreszeit oder auch Gegenstände für ein Stilleben. Zwischendurch malt die Gruppe auch von Fotografien Landschaften oder Stadtausschnitte ab.

Die Stunden werden in einer lockeren Atmosphäre abgehalten. Jeder arbeitet nach seinem Tempo. Soziales Miteinander und gemeinsames Malen steht hierbei im Vordergrund. Petra Reichel gibt den einen oder anderen Tipp zu den verschiedenen Maltechniken und hilft bei der Ausführung mit.

Gerne stellt die Gruppe ihre Werke in einer Ausstellung aus, wie z.B. in der Stadtverwaltung Olching im vergangenen Frühjahr.

Die Malgruppe trifft sich regelmäßig im 14-tägigen Rhythmus immer dienstags zwischen 14.00 und 17.00 Uhr ebenfalls im Rathaus Untergeschoss.

Bei Interesse bitte bei unserer Petra Reichel melden.
Tel. 08131-87672

Olchinger Aktivsenioren des BRK



Aus Liebe zum Menschen.

**Für Fragen aller Art:
Rosina Schwojer
Leitung aller Gruppen
rosina.schwojer@arcor.de
0 81 42 - 4 12 74**