

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

Adipositas Selbsthilfegruppe Fürstenfeldbruck

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



Programm Oktober bis Dezember 2019

Liebe Besucher und Freunde des LiB!

Mit dem Start des neuen Schuljahres haben alle unsere beliebten und vielfältigen Angebote wieder begonnen!

Besonders hinweisen möchte ich Sie auf unsere neuen Angebote wie unseren Deutschkurs am Abend, die musikalischen Nachmittage oder „Künstlerisch aktiv am Nachmittag“.

Schauen Sie vorbei und werden Sie ein Teil unseres LiB!

Ich freue mich darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

**Ihre Christina Siedl,
Koordinatorin**

Neu im Herbst



Musikalischer Nachmittag

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

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

Wann: 10. Oktober 2019, 15 – 16 Uhr, Bürgersaal, barrierefrei, 1. Stock

Neubeginn ab September 2019 – bitte melden Sie sich an!

Kosten: keine Anmeldung erforderlich, offen, Eintritt frei

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

Kunstaussstellungen „Brucker Buidl“ bzw. „Aquarelle“

In den Räumen des Mehrgenerationenhauses im 1. Stock sowie im Bürgersaal werden im vierten Quartal zwei Kunstaussstellungen dargeboten:

Bis 18.10.2019 zeigen wir die „Brucker Buidl“.

Ab 18.10.2019 gibt es eine Ausstellung mit Aquarellen einer Hobbykünstlerin. Nähere Infos dazu auf unseren Flyern.

Eintritt frei!

Infonachmittag des LiB-Mehrgenerationenhauses

Am **Freitag, 11. Oktober 2019, 14 – 18 Uhr** finden Sie uns am Geschwister-Scholl-Platz. Insbesondere informiert Susanne Pütz über das Projekt „Familienpaten“, bei dem Sie sich ehrenamtlich engagieren können. Auch über die anderen Angebote des MGH erteilen wir Auskunft. Wir freuen uns über Ihr Kommen.

Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt.



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

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

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 18. September 2019
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: 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 Weihnachtsferien

In den Weihnachtsferien 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 – Neustart im Oktober!

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: Freitag, 4. Oktober 2019, 17:00 – 18:30 Uhr
Ferien nach Absprache, Info: Tel. 08141/3166-15

Kosten: keine

Leitung: Sabine Sauter

Wo: LiB-Mehrgenerationenhaus, Seminarraum, UG

Filmabend für Ehrenamtliche in Kooperation mit der Ehrenamtsbörse FFB

Wann: 13.11.2019, 18 Uhr

Wo: Bürgersaal, LiB-Mehrgenerationenhaus

Erzählcafé in der Aumühle

Wann: 16.11.2019, 15 – 17 Uhr

Kosten: 5 Euro

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 bzw. neu im Herbst

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: 30.10. und 28.11.2019, 19 – 21 Uhr, UG2

Kosten: keine

Ort: UG 2 im LiB-Mehrgenerationenhaus

Neu: Künstlerisch aktiv am Nachmittag

(Malen für Erwachsene (gerne auch Senioren))

Erster Probetermin: **6.11.2019, 16:30 – 17:45 Uhr im UG**

Kursleitung: Maria Kunz

Interkulturelles Frauentanzfest

Frauen und Kinder aus allen Ländern tanzen, essen und feiern.

Treffen: **9.10.2019, 16 – 19 Uhr**, Bürgersaal

Leitung: Manuela Steinert, Internat. Tanzleitung

Anmeldung: Brucker Elternschule, Tel. 08141-27246 ¹⁵

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: 28.10., 25.11. und 16.12.2019
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), 14.10., 11.11. und 9.12.2019.**
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 einmal im Monat von 11 – 13 Uhr

20.10.2019 (LiB-MGH) (Thema: Alphabetisierung)
24.11.2019 (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 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.