# Begegnungszentrum für Senioren

AWO

85716 Unterschleißheim
Pegasusstraße 18
Telefon 089/3107461

**Programm vom 11.03.19 – 22.03.2019**

## Angehörigengruppe

Betreuen oder pflegen Sie Angehörige zu Hause? Kennen oder begleiten Sie jemanden in Ihrem Familienkreis mit der Diagnose Demenz oder Schlaganfall? Haben Sie offene Fragen oder kommen Sie an Ihre Grenzen? Das nächste Treffen der Angehörigen, die sich um Ihre pflegebedürftigen Familienmitglieder kümmern, findet am Donnerstag, 14. März um 13.45 Uhr statt und bietet Raum zum Erfahrungsaustausch, Mut machen und wieder Kraft schöpfen. Hierzu ist Ihre Anmeldung erforderlich.

## Kreativ-Werkstatt

Stricken, basteln, nähen … Dies und vieles mehr können Sie bei unserer Kreativ-Werkstatt in Gemeinschaft mit anderen kreativen Köpfen machen. So können Ideen ausgetauscht werden und wenn Sie mal nicht weiterkommen, hat vielleicht jemand anderes eine Idee, wie es gehen könnte. Nutzen Sie die Möglichkeit, in lockerer und netter Atmosphäre kreativ zu werden. Die Kreativ-Werkstatt findet 14-tägig statt, das nächste Mal am Dienstag, 19. März von 09.30 – 11.30 Uhr. Kommen Sie doch einfach mal vorbei!

## Wanderung in Freising

Mit der S-Bahn fahren wir am Mittwoch, 20. März nach Freising und wandern von dort aus über Neustift zur Wieskirche. Nach unserer abwechslungsreichen Wanderung ist natürlich eine Einkehr geplant, wo Sie sich in netter Gemeinschaft stärken können. Neue Mitwanderer(innen) sind herzlich willkommen. Treffpunkt ist um 09.30 Uhr im Foyer des Begegnungszentrums. Bitte melden Sie sich im Büro an.

## Vortrag: „Hilfen für Senioren im Landkreis München“

Die Seniorenberatung des Landkreises München bietet persönliche Beratung und Unterstützung bei allen Fragen des Älterwerdens, u.a. finanzielle Hilfen, Fragen zur Pflege, Vermittlung von Diensten, Wohnen im Alter, sowie die Vermittlung von passenden Angeboten. Die Referentin informiert in einem Vortrag am Donnerstag, 21. März über die Aufgaben ihrer Beratungsstelle und stellt diese ausführlich vor. Im Anschluss haben Sie auch die Möglichkeit, ihre konkreten Fragen zu stellen. Der Vortrag beginnt um 14.00 Uhr. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung.

## Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

Unser Treffpunkt bietet Betroffenen die Möglichkeit, Erfahrungen und Informationen auszutauschen, aber auch Verständnis und Unterstützung zu erfahren, sowie neue Kontakte zu knüpfen. Die Gruppe nimmt gemeinsam an verschiedenen Aktivitäten und Ausflügen teil und Spaß und Freude sind immer mit dabei. Das nächste Treffen findet am Freitag, 22. März um 13.30 Uhr statt. Neue Teilnehmer(innen) sind immer herzlich willkommen!

## Smartphone-Hilfe

Am Freitag, 22. März um 13.30 Uhr erhalten Sie bei uns von Jugendlichen Tipps und Unterstützung beim Umgang mit Ihrem Smartphone. Sie haben die Gelegenheit zum praktischen Üben und können Fragen zu Einstellungen und Bedienung stellen. Zu diesem Kooperationsangebot mit dem Unterschleißheimer Jugendparlament bitten wir Sie, sich rechtzeitig im Büro anzumelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

**Vorschau**

## PC-Schnupperkurs Smartphone und Tablet

Es gibt viele verschiedene Geräte am Markt, da fällt die Entscheidung beim Kauf oft schwer. Sie erfahren, welche Richtungen es gibt (Apple, Android, Windows etc.) und was Apps sind. Anhand eines Android Smartphones und eines Android Tablets erhalten Sie einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten dieser Geräte. Der Kurs findet am Mittwoch, 27. März von 14.00-16.30 Uhr statt und ist eine Kooperation mit der vhs, bei der Sie sich bitte anmelden.

## Vortrag: Herausforderung Demenz

Von der „Krankheit des Vergessens“ sind leider immer mehr Menschen betroffen. Sei es persönlich oder als Angehöriger, im Freundes- oder Bekanntenkreis – der Umgang mit Menschen mit Demenz stellt einen vor eine große Herausforderung. In unserem Vortrag am Donnerstag, 28. März 2019 um 14.00 Uhr werden zum einen Ursachen, Verlauf und Symptomatik von Demenzerkrankungen erläutert sowie die Frage, wo und wie eine Demenzdiagnostik erfolgen sollte. Zum anderen werden Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige aufgezeigt.

**Mo., 11.03.**
09.15 – 10.15 Uhr Qi Gong III
09.15 – 10.15 Uhr Englisch Konversation
09.30 – 10.30 Uhr Englisch II
10.30 – 11.30 Uhr Englisch für Einsteiger
10.45 – 11.45 Uhr Sturzprävention I
12.00 Uhr Senioren-Mittagstisch
13.45 – 14.30 Uhr Fit durch Bewegung I
14.00 – 15.00 Uhr Veeh-Harfe I
14.30 – 15.15 Uhr Fit durch Bewegung II
15.00 – 16.00 Uhr Veeh-Harfe II

**Di., 12.03.**
09.30 Uhr Geselliges Musizieren
14.00 – 15.00 Uhr Progressive Muskelentspannung

**Mi., 13.03.**
09.00 Uhr Wanderung: Rund um den Schliersee
09.15 – 10.15 Uhr Gedächtnistraining
09.30 – 10.30 Uhr Englisch III
10.45 – 11.45 Uhr Sturzprävention II
12.00 Uhr Senioren-Mittagstisch

**Do., 14.03.**
09.00 – 10.00 Uhr Internationale Tänze
09.15 – 11.45 Uhr Aquarellmalen
09.30 – 10.30 Uhr Nordic-Walking
14.00 – 15.00 Uhr Parkinsongymnastik
13.45 Uhr Angehörigengruppe
14.00 – 16.00 Uhr Aktiv-Café

**Fr., 15.03.**
09.00 – 10.00 Uhr Gymnastik 60+
10.00 – 11.00 Uhr Qi Gong I
10.15 – 11.45 Uhr Literaturkreis
10.50 Uhr Führung im Funkhaus des Bayerischen Rundfunks
11.00 – 12.00 Uhr Qi Gong II
12.00 Uhr Senioren-Mittagstisch

**Mo., 18.03.**
09.15 – 10.15 Uhr Qi Gong III
09.15 – 10.15 Uhr Englisch Konversation
10.45 – 11.45 Uhr Sturzprävention I
12.00 Uhr Senioren-Mittagstisch
14.00 – 15.00 Uhr Veeh-Harfe I
15.00 – 16.00 Uhr Veeh-Harfe II

**Di., 19.03.**
09.30 Uhr Kreativ-Werkstatt

**Mi., 20.03.**
09.30 Uhr Wanderung von Freising über Neustift zur Wieskirche
10.45 – 11.45 Uhr Sturzprävention II
12.00 Uhr Senioren-Mittagstisch
14.00 Uhr Singkreis

**Do., 21.03**
09.00 – 10.00 Uhr Internationale Tänze
09.15 – 11.45 Uhr Aquarellmalen
09.30 – 10.30 Uhr Nordic-Walking
14.00 – 15.00 Uhr Parkinsongymnastik
14.00 Uhr Vortrag: „Hilfen für Senioren im Landkreis München“

**Fr., 22.03.**
10.00 – 11.00 Uhr Qi Gong I
11.00 – 12.00 Uhr Qi Gong II
12.00 Uhr Senioren-Mittagstisch
13.30 Uhr Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene
13.30 – 14.30 Uhr Smartphone-Hilfe

## Aktiv-Café

Wieso den Nachmittag alleine verbringen? Kommen Sie am Donnerstag, 14. März um 14.00 Uhr zu unserem Aktiv-Café und verbringen Sie in entspannter Atmosphäre einen kurzweiligen Nachmittag in netter Gesellschaft. Selbstverständlich bieten wir für dieses Angebot unseren Fahrtendienst an. Nähere Information und Anmeldung im Büro.

## Gemeinsam schmeckt es besser

Genießen Sie in geselliger Runde abwechslungsreiche und frisch zubereitete Hausmannskost.
Unser Essen wird montags, mittwochs und freitags pünktlich um 12.00 Uhr serviert. Gerne holen wir Sie mit dem AWO-Bus von zu Hause ab, falls Sie Probleme haben zu uns zu kommen. Bitte melden Sie sich an.

## Literaturkreis

Lesen Sie gerne anspruchsvolle Literatur? Und möchten Sie sich mit anderen Senioren über das Gelesene austauschen? Dann ist unser Literaturkreis das richtige Angebot für Sie! Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, um sich über die gelesenen Bücher auszutauschen und darüber zu diskutieren. Gerne dürfen Sie einmal unverbindlich am Literaturkreis teilnehmen. Die nächste Gelegenheit bietet sich am Freitag, 15. März von 10.15 – 11.45 Uhr. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro.

# Wellness & Beauty

Naturheilkundliches Zentrum Oberschleißheim
Heilpraktikerin Elisabeth Fenke

· Darmsanierung
· Colon-Hydro-Therapie

Ihr Ansprechpartner: Lina Bachhuber

Mittenheimer Straße 9a · 85764 Oberschleißheim · Telefon 315 21 21

Weitere Infos finden Sie unter: www.elisabeth-fenke.de

## Verdauungsprobleme und festgefahrene Essgewohnheiten? Nutzen Sie die Fastenzeit für einen Neuanfang!

Sie fühlen sich oft schlapp, haben ein übermäßiges Völlegefühl nach dem Essen und merken, dass Sie das ein oder andere Nahrungsmittel gar nicht so gut vertragen? Aber eingefahrene Essgewohnheiten zu durchbrechen kostet einen erstmal viel Kraft und ist anstrengend denken Sie ... nutzen Sie deshalb jetzt die Fastenzeit und die Kraft des Frühlings! Die Natur erwacht aus der Winterruhe und auch dem Körper fällt es nun leichter Überflüssiges loszuwerden. Mit der Colon-Hydro-Therapie haben wir eine effektive Möglichkeit Ihren Darm zu sanieren, so können Sie Ablagerungen und alte Schlacken loswerden. Parallel zur Darmreinigung wird wieder gesunde Darmflora aufgebaut, so dass sich Ihre Unverträglichkeiten verbessern können und auch Ihr Immunsystem langfristig gestärkt wird. Das Motto dieser Therapie ist „zurück auf Anfang" – lassen Sie alte Muster und Gewohnheiten los! Im Frühling geht das leichter und wir unterstützen Sie gerne dabei! Für telefonische Terminvereinbarungen erreichen Sie uns unter 089-315 2121. Wenn Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun wollen, freue ich mich sehr Sie im Naturheilkundlichen Zentrum Oberschleißheim in der Mittenheimer Str. 9a begrüßen zu dürfen! *Lina Bachhuber*

Nagelstudio
Nails-Thank You
American Style

IAZ Kaufland • 1. Stock
Rathausplatz 9
85716 Unterschleißheim
Mobil: 0162 / 82 72 979

Srisopha
Thai Massage

Thai Massage • Thai Relax • Thai Aromatherapie
Öl-Massage • Thai-Deep • Kopf-/Nacken Massage
Fußreflexzonen Massage • Partnerprogramme
Unterschleißheim, Alleestr. 14 A, Telefon 089-31888545
www.thaimassage-unterschleissheim.de

* Das Angebot gilt bis zum 31.03.2018 . Die einmalige Teilnahmegebühr für das 4-Wochen-Programm beträgt 29,90 Euro. Nur für Interessierte, die noch nicht Mrs.Sporty Mitglied sind. Nur in teilnehmenden Clubs. Wittmann & Pichler GbR, Rathausplatz 6, 85716 Unterschleißheim

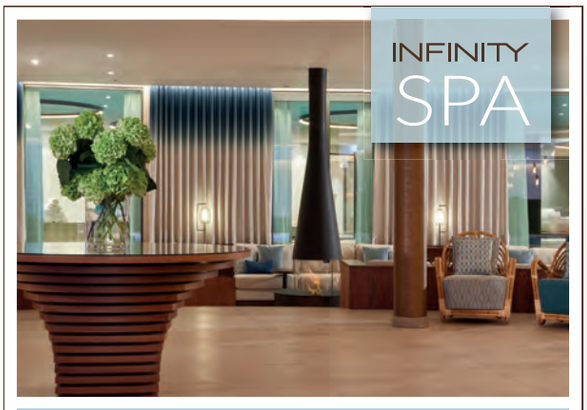
## Rücken-Fit bei Mrs.Sporty

Vom 11. bis zum 30. März 2019 lädt Mrs.Sporty Unterschleißheim interessierte Frauen zu den Rücken-Fit-Wochen ein. Ziel der Aktion ist ein deutlicher Schritt in Richtung Rückengesundheit. Die Teilnehmerinnen werden über vier Wochen bei einem individuell abgestimmten Rücken-Fit-Programm begleitet. Der Auftakt findet am 11.03.2019 um 19.00 Uhr im Rahmen eines Informationsabends bei Mrs.Sporty, Rathausplatz 6 in Unterschleißheim statt.

„Rückenschmerzen liegen an vorderster Stelle der Volksleiden in Europa", erklärt Gabriele Wittmann, Clubmanagerin von Mrs.Sporty Unterschleißheim. „Einseitige oder falsche Belastung, der Alterungsprozess, Stress und eine sitzende Lebensweise fordern ihren Tribut. Experten schätzen, dass die Hälfte aller EU-Bürger zeitweise in ihrem Leben an Rückenschmerzen leidet." „Jede Frau ist herzlich eingeladen, sich für die Rücken-Fit-Wochen anzumelden. Mit einem Aktionspreis von € 29.90 für vier Wochen individuelles Rückentraining bieten wir hochwertige Gesundheitsvorsorge zu einem unglaublichen Preis. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir interessierte Frauen, ihren Platz für die Infoveranstaltung bei uns im Club unter Telefon 089-37067010 zu reservieren", ersucht Frau Gabriele Wittmann.

Am Beginn der Rücken-Fit-Aktion steht für die Teilnehmerinnen ein Rückentest. In Folge erhalten sie ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm. Während der vier Wochen gewährleisten regelmäßige persönliche Trainergespräche eine engmaschige Betreuung. Und am Ende der Rücken-Fit-Aktion steht das Abschlussgespräch, in dem Fortschritte gemessen und analysiert werden. „Beim Thema Gesundheit sind sich die Experten einig: Sitzen ist das neue Rauchen. Also nichts wie runter vom Sofa und ab zu den Rücken-Fit-Wochen."

*Mrs.Sporty Team USH*




ENTSPANNUNG PUR
auf 1.700 qm Wellness, Pool & Fitness
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
infinity-munich.de

# Wellness & Beauty

SPECIAL HAIR
Heidi & Anja GmbH
Friseur-Meisterbetrieb
Haarverlängerungen · Haarverdichtungen
Typberatung · Schnitt-Farbveränderungen
Raiffeisenstr. 60 · Tel. 089 / 3 10 13 10
Monikaweg 3 · Tel. 089 / 3 17 85 28 43
85716 Unterschleißheim
www.specialhair.de

Marita Zsigo
Ihre Ansprechpartnerin für Anzeigen aus den Städten Unterschleißheim und Garching sowie den Gemeinden Oberschleißheim, Haimhausen, Eching und Neufahrn
Tel. 089/32 18 40 – 32
Mobil 0172/8 29 00 91
m.zsigo@druck-zimmermann.de

## Special Hair: Wir erfüllen Haarwünsche

### Jeder braucht mal eine optische Veränderung im Leben – Special Hair hilft Ihnen dabei

- Pfiffiger Kurzhaarschnitt oder etwas mehr Farbe in Ihrem Leben?
- Selbst die ultimativen Veränderungen kann Ihnen Special Hair bieten:

Gehen Sie mit kurzen Haaren aus dem Haus und kommen mit langen Haaren zurück!

**Darf es mal etwas länger sein?**

Die professionelle Haarverlängerung für selbstbewusste Frauen!

Immer mehr Frauen wünschen sich nun auch im Berufsleben volle lange Haare. Sie wissen genau, warum! Erfolg hat immer auch etwas mit dem richtigen Auftreten zu tun. Great Lengths ist die Haarverlängerung und Haarverdichtung genau für diese selbstbewussten Frauen. Denn sie wissen die professionelle Qualität von Great Lengths zu schätzen:

- Hochwertige Echthaar-Strähnen aus gesundem Haar
- Unsichtbare Verbindungen mit dem Eigenhaar
- Lange Tragedauer dank hoch entwickelter Arbeitsgeräte
- Die größte Auswahl an Farben, Strukturen, Längen und Stärken. Brillante und lang haltende Farben vom Haaransatz bis in die Spitzen.
- Unsichtbare Bondings
- Sicherer Halt in jeder Lebenslage
- Höchster Tragekomfort bei jeder Verlängerung
- Natürlicher Haarfall bei Ihrer Haarpracht durch das perfekte Setzen der einzelnen Strähnen

**Oder soll es etwas mehr sein?**

Aufgrund des fehlenden Haarkörpers waren vielen kreativen Ideen des Friseurs früher Grenzen gesetzt. Dank einer Haarverdichtung gibt es diese heute nicht mehr! Gezielt können Haare eingebracht werden, einfach und effektiv – schon bekommt das Haar ein volles Volumen! Einfach und schnell!

Lassen Sie sich überraschen, wie wundervoll eine Verdichtung schon in Teilbereichen wirkt.

**Bereit für etwas Neues? Wir sind es und freuen uns auf Sie!**

Wussten Sie: Wir verwöhnen unsere Kunden schon seit über 23 Jahren mit Haarextensions! Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter **089 3101310**

*Special Hair*
*Anja Kürten und Team*

AKTUELLES

# Gedanken zum Weltfrauentag 2019 – Parität in den Parlamenten

Frauen tragen die Hälfte des Himmels, die halbe Menschheit ist weiblich, na und? Vergangenes Jahr im November feierten wir 100 Jahre Frauenwahlrecht, im Januar zum hundertsten Mal die Geburtsstunde der deutschen Demokratie – bei der Weimarer Nationalversammlung am 19.1.1919 stand zum ersten Mal eine Frau am Rednerpult, die SPD Abgeordnete Marie Juhacz: „Meine Herren und Damen! Es ist das erste Mal, dass in Deutschland die Frau als freie und gleiche im Parlament zum Volke sprechen kann…Was diese Regierung getan hat, das war eine Selbstverständlichkeit. Sie hat den Frauen gegeben, was ihnen bis dahin zu Unrecht vorenthalten worden ist." Bei der Wahl zur verfassungsgebenden Nationalversammlung gaben damals über 80 % der wahlberechtigten Frauen ihre Stimme ab, 300 kandidierten, von den insgesamt 423 Abgeordneten zogen 37 Frauen ein – 8,7 %. In den Jahren danach nahm der Anteil der Frauen in den deutschen Parlamenten stetig ab. Die Nationalsozialisten schlossen die Frauen aus den politischen Gremien wieder aus, stattdessen sollten sie dem Führer Söhne schenken! Viele Sozialdemokratinnen waren aus politischen oder rassischen Gründen von Verfolgung bedroht, einige wie die in München als Ikone der Frauenbewegung bekannte Dr. Anita Augspurg konnten emigrieren. Nach dem Krieg waren 1948/9 im Parlamentarischen Rat 61 Männer und nur 4 Frauen vertreten. Es waren zwei SPD Frauen, Dr. Elisabeth Selbert und Frieda Nadig, die es schafften, mit einer breiten Öffentlichkeitskampagne gegen massivsten Widerstand der männlichen Kollegen die eindeutige Formulierung „Männer und Frauen sind gleichberechtigt" im Grundgesetz zu verankern. Trotzdem dauerte es noch bis zum Ende der 70er Jahre, ehe Frau ohne Genehmigung des Ehemannes größere Geschäfte tätigen oder berufstätig werden konnte. Erstmals über die 10 %-Hürde kamen die weiblichen Parlamentarierinnen, als 1983 die Grünen und 1988 die SPD eine Frauenquote einbrachten. Auch bei den Linken gibt es die Quotierung. Im jetzigen Kabinett beträgt der Frauenanteil 30,9 %.

Warum ich hier eine Geschichtsstunde halte? Weil dieser Anteil seit der Bundestagswahl 2017 leider um 5 % wieder zurückgegangen ist! Gründe dafür sind u. a. das schlechte Abschneiden der SPD, der Wieder- oder Neueinzug der FDP und AfD, zwei Parteien mit sehr geringem Frauenanteil, was übrigens auch für CDU und in Bayern für CSU und Freie Wähler gilt, und das System der Direktkandidaten, das schon immer männlich dominiert war. So ist es nicht verwunderlich, dass der Ruf nach „Parität in den Parlamenten" immer größer wird! Nun hat Brandenburg als erstes Bundesland am 31. Januar mit den Stimmen der SPD, der Grünen und der Linken ein derartiges Gesetz verabschiedet, das alle Parteien verpflichtet, bei ihrer Listenaufstellung das Reißverschlussverfahren anzuwenden, andernfalls werden ihre Listen als unzulässig zurückgewiesen.

In der Feierstunde zum 100-jährigen Jubiläum der Weimarer Nationalversammlung im Bundestag regte die Justizministerin Katarina Barley eine Änderung des Wahlrechts an. Dieser Vorstoß wurde auch von Rita Süßmuth (81) beklatscht, der ersten Bundesfrauenministerin überhaupt, die damals Helmut Kohl in sein CDU Kabinett geholt hatte. In ihrer Rede erzählte sie, dass das Jahr 1919 für sie ein kleines Wunder gewesen sei. Zitat: „Verzeihen Sie, wenn ich sage, ja, es ist ein Frauentag! Aber für mich ist es ein Menschenrechtstag!" Sie wolle auch keine weiteren 50 Jahre auf die nächsten Schritte warten – der Männermehrheit gab sie den Rat: Wer heute annimmt, er könnte ohne die Frauen in der Welt etwas bewirken, der irrt sich!

Leider ist es in Bayern noch nicht soweit, bei der Landtagswahl im Herbst wurde der im Maximilianeum ohnehin geringe Frauenanteil noch einmal auf 26,8 % reduziert – ohne die neu dazu gekommenen Parlamentarierinnen der Grünen und die Kolleginnen von der SPD sähe es noch schlimmer aus! Aber die Hoffnung auf Parität stirbt zuletzt!

*Antje Kolbe*
*Gleichstellungsbeauftragte der SPD Fraktion USH*

vhs
Volkshochschule
im Norden des Landkreises München e.V.

**Das vollständige Programm unter www.vhs-nord.de**

**Aquarell**
Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, 10x Montag, 17.30-19.30 Uhr
Beginn: Montag, 11.03.19, Gebühr: 90,00 €

**Stilles Qi Gong**
Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, 12x Montag, 19.15-20.45 Uhr
Beginn: Montag, 11.03.19, Gebühr: 85,00 €

**Salsa Fitness**
Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, 12x Dienstag, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 12.03.19, Gebühr: 58,00 €

**Italienisch, Niveau C1**
Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, 15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 12.03.19, Gebühr: 120,00 €

**Litauen, Votrag**
Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, Dienstag, 12.03.19, 19.00 Uhr, Gebühr: 7,00 €

**Italienisch, Niveau B1, Fortgeschr.**
nterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, 15x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 12.03.19, Gebühr: 120,00 €

**Freies Gestalten mit Ton**
Egal ob Sie bildhauerische Ambitionen haben, oder eine stylische Amphore, Relief, Türschild usw. formen wollen, Sie bekommen professionelle Unterstützung vom Kursleiter. Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, 8x Mittwoch, 18.30-21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 13.03.19, Gebühr: 115,00 €

**T`ai Chi**
Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, 8x Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 13.03.19, Gebühr: 60,00 €

**Die Gründung des Staates Israel**
Der Vortrag zeichnet die Geschichte der Staatsgründung nach. Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, Donnerstag, 14.03.19, 19.30 Uhr, Gebühr: 7,00 €

**Nähere Infos erhalten Sie unter Tel. 089/550517-0. Blätterkatalog unter www.vhs-nord.de**

Lesen Sie den Landkreis-Anzeiger vorab auf www.issuu.com/druckverlagzimmermann und www.icu-net.de

Angebote gültig von Montag, 11. 03. bis Mittwoch, 13. 03. 2019

# V-MAR

einfach **besser** ei

V-Markt Newsletter: Anmeldung unter v-markt.de/newsletter

Münchens größte Verbrauch

**Rinder-Braten**
aus der Schulter vom dicken Bugstück oder Falschem Filet und Flache Schulter ideal als Tellerfleisch, vom deutschen Rind
100 g

0.89

**Leberkäs zum Selberbacken**
in der Aluschale
100 g

0.49

**Allgäuer Salami**
rein Schwein
100 g

1.19*

**Bierschinken**
geschnitten
100 g

0.89*

**Leberkäs grob**
ofengebacken
100 g

0.59

**Orig. Ostermeier Kabanos**
über Buchenholz heißgeräuchert
100 g

0.99*

**Frisch aus der Käsetheke:**

**Castello Höhlen-Käse Classic**
vollmundig, aromatisch
50 % Fett i. Tr.
100 g

0.89 ~~1.69~~
Sie sparen 47 %

**Frisch aus dem Brothaus:**

**Dinkel-Vollkornbrot**
besonders reich an Vital- und Mineralstoffen
je 500-g-Brot
1 kg = 4.90

2.45

**Brownie**
je Stück

1.20 ~~1.50~~
Sie sparen 20 %

**Heitmann Reine Citronensäure**
Flüssig oder Pulver
je 500-ml-Flasche
je 375-g-Packung
1 l = 3.90 /
1 kg = 5.20

1.95 ~~2.45~~
Sie sparen 20 %

**Kitekat Katzennahrung**
nass, verschiedene Sorten,
je 400-g-Dose
1 kg = 0.98

0.39 ~~0.59~~
Sie sparen 33 %

**V-Markt Blumenerde**
Pflanzfertige, vorgedüngte Erde für al
Pflanzen im Haus, auf Balkon und Ter
enthält alle Nährstoffe und Spurenele
die für eine gesunde Ernährung der P
notwendig sind
je 40-Liter-Sack
1 l = 0.07
2.99 ~~4.79~~
Sie sparen 37 %

Filialen: V-Markt München Balanstraße 50 | 81541 München-Ost
V-Markt München Maria-Probst-Straße 6 | 80939 München-Nord