

Newsletter

Grüß Gott im Dezember

Wir begrüßen Sie sehr herzlich zur
Dezember-Ausgabe des Senioren-
Newsletters.



Der Seniorenbeirat

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Seniorinnen und Senioren,

auch wenn wir nicht mehr mit
glänzenden Kinderaugen auf den
Weihnachtsmann warten, so ist der
Dezember mit dem
Christkindlmarkt und seinen vielen
Lichtern eine Zeit der Vorfreude

auf ein gemütliches Beisammensein

mit der Familie oder lieben
Freunden...

auf stille Stunden bei Kerzenschein,
Plätzchen und warmen Getränken...

Auch wir bieten Ihnen wieder die
Möglichkeit zu einem geselligen
Miteinander, sei es bei unseren
Veranstaltungen oder aber auch bei
den Mittagstischen.

**Wir wünschen Ihnen allen eine
wunderbare Weihnachtszeit und
einen guten Rutsch in ein
gesundes und hoffentlich
friedvolles Jahr 2024!**

Wie immer freuen wir uns auf einen
regen Austausch mit Ihnen
Ihr Landsberger Seniorenbeirat

**E Mail an den
Seniorenbeirat**



**Termine des Seniorenbeirats
im Dezember**

Fahrlehrer Stefan Kandler wird ab 15 Uhr
**im Kratzertreff des
Mehrgenerationenhauses, Hubert-von-
Herkomer-Str. 73**, uns Seniorinnen und
Senioren in einem Vortrag zum Thema
„Fahren im Alter“ darüber aufklären, ob
überhaupt und wenn, wann wir eventuell
unseren Führerschein abgeben müssen.
Der Eintritt ist frei.

20

Lesung

An diesem Abend erwartet uns ab 18 Uhr
eine Lesung der beiden Autoren Uschi und
Klaus Pfaffeneder, die im **Salzstadel über
der Stadtbücherei** Geschichten über die
nun beginnende Zeit der Rauhächte
lesen.

Der Zugang zum 2. Stock ist über einen
Aufzug barrierefrei, der Eintritt ist
kostenlos.

Vorschau auf den Januar 2024

13

Krippenfahrt nach Dießen mit Kirchen- und Museumsführung

Dr. Werner Fees-Buchecker
vom Historischer Verein Landsberg, leitet
diese Führung.

Im Pfarrmuseum sind ca. 200 Krippen
ausgestellt, im Marienmünster die
Mysterienbühne im Hochaltar und die
Schmädkrippe. Im Anschluss ist ein
gemütliches Kaffeetrinken geplant.

Die Busfahrt inklusive aller Eintritte kostet
15 Euro, Anmeldung bitte bis zum 10. Januar
in der Geschäftsstelle des Seniorenbeirats,
Tel. 08191/ 128-131 oder per
Mail: seniorenbeirat@landsberg.de

Abfahrt : um 12.30 Uhr

Bushaltestelle "Zu den heiligen Engeln"
(Fahrtrichtung Schongauer Dreieck)
Danach werden die weiteren Haltestellen
angefahren:

Schongauer Dreieck (Verkehrinsel) Bahnhof
Bushaltestelle Münchener Str. 8 (Metzgerei
Jakob)
Bushaltestelle Münchener Str.21 (Baumarkt
Do it, stadteinwärts)

24

Digitalisierung im Gesundheitswesen

Fritz Scherer referiert und erläutert:

Was sind Gesundheits-Apps, e-Rezept und
e-Patientenakte?

15:00 bis 16:00 Uhr

Kratzertreff , Hubert-von-Herkomerstr. 73



Fahrt ins Salzkammergut

Schon heute möchten wir Sie auf unsere
von Sigrid Knollmüller geleitete
Mehrtagesfahrt im April 2024
aufmerksam machen. Da die
Teilnehmerzahl begrenzt sein wird,
sollten Sie sich vielleicht schon bald
einen Platz sichern.

Die Mehrtagesfahrt des
Seniorenbeirates führt diesmal vom 11.
bis 14. April ins Salzkammergut.

Die Kosten für die Fahrt belaufen sich
inklusive Halbpension, Fahrt im
modernen Reisebus, alle Eintritte und
Führungen pro Person im
Doppelzimmer auf 360 Euro, im
Einzelzimmer auf 400 Euro.

Den exakten Reiseverlauf samt aller detaillierten Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle:
Tel.: 08191 128 - 131 oder hier

**zur Anmeldung /
weitere
Informationen**



Mittagstische

Wir haben als Ersatz für den Mittagstisch im Lech Line, der am 15. Dezember leider nicht zustande kommen konnte, das Restaurant Waitzingers gefunden, dessen Wirte sich netterweise bereit erklärt haben, ihre Gaststätte am 14. Dezember für unseren Mittagstisch zu öffnen. Ganz herzlichen Dank dafür.

Wie es im kommenden Jahr mit den Mittagstischen weitergehen wird aufgrund der wieder steigenden Mehrwertsteuer auf 19% ab dem kommenden Jahr, müssen wir noch mit den Wirten besprechen. Ganz sicherlich werden diese die

Preiserhöhung an die Gäste weitergeben müssen, sodass wir die 8 Euro für ein Mittagsgeschicht nicht halten werden können. Wir werden Sie aber rechtzeitig informieren.

weitere Termine der Mittagstische in 2023

1.Dezember: 11:30 - 13:30

Gasthof Stadt München, Münchener Str. 1

14.Dezember: 11:30 - 13:30

Waitzingers, Waitzinger Wiese 2

Sport im Freien



Und wer sich auch bei kaltem Wetter weiter draußen bewegen möchte:

Landsberg

- montags, 9:30 Uhr: Quartierspark, auf Höhe des Spielplatzes
- dienstags, 9:30 Uhr: Waldheimer Platz, gegenüber der Katharinenvorstadtschule
- dienstags, 9:30 Uhr: Park zwischen Oberer Wiesen und Wiesenring

- mittwochs, 9:30 Uhr: Grünstreifen
zwischen Iglinger Str. und Ahornallee

Erpfting:

im wöchentlichen Wechsel entweder Mittwoch 10 Uhr
oder Donnerstag 14 Uhr am Spielplatz hinter der Kirche
(Informationen bei der Seniorenmanagerin Erpfting Irene
Bleicher unter 08191 9636566

Friedheim:

jeden Donnerstag um 11:00 Uhr, hinter den Tennisplätzen
(Informationen bei der Seniorenmanagerin Erpfting Irene
Bleicher unter 08191 9636566

Die Teilnahme ist kostenfrei, ohne Voranmeldung und ohne
Sportausrüstung möglich. Die im Rahmen der
Bewegungstreffs angebotenen Übungen konzentrieren sich
auf die Bereiche Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und
Beweglichkeit. Neben der leichten körperlichen Betätigung
steht das Miteinander im Vordergrund.

Weitere Infos finden Sie unter:

<https://www.landkreis-landsberg.de/>

Tanznachmittag

Wer sich lieber drinnen austoben möchte, dem sei unser
Tanznachmittag **jeden 1. Sonntag im Monat, also am
3. Dezember 2023, ab 14:30** Uhr in der **Johann-Mutter-
Str. 8** ans Herz gelegt. Bei Kaffee und Kuchen lässt sich
unter musikalischer Livebegleitung das Tanzbein
schwingen – Bewegung für Herz und Kreislauf!

Apropos Gesundheit

Uns hat ein Angebot erreicht, Seniorinnen und Senioren
mit urologisch bedingten Gesundheitsproblemen kostenlos
zu beraten.

Herr Dr. Hans Cullmann verfügt aufgrund
seiner beruflichen Aus- und Weiterbildung (Facharzt für

Urologie, Master Sc. für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)) über eine langjährige Berufserfahrung, die er gerne noch zum Wohle älterer Menschen weitergeben und anwenden möchte.

Über eine Beratung mit Schwerpunkt auf geriatrisch-urologische Themen (Inkontinenz, Erektionsstörung), aber auch allgemeine Gesundheitsfragen wie Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, chronische Schmerzen, Erschöpfungszustände, hinaus, bietet er auch eine Behandlung mit alternativen Methoden wie zum Beispiel der TCM (Akupunktur, chinesische Kräutertherapie, Lebensführung), Bachblütentherapie etc. an.

Seine Kontaktdaten:

Dr. Hans Joachim Cullmann

FA für Urologie, Master of Science für TCM

Mail: dr.cullmann@t-online.de

Mobil: 0176 60380011

Digital mobil im Alter

Damit Sie auch weiterhin „Digital mobil im Alter“ unterwegs sein können, bietet das AWO-Mehrgenerationenhaus (AWO-MGH) in Landsberg Fortbildungskurse an, bei denen Sie sich einen Überblick zum Thema Smartphone, Tablet und Internet verschaffen, Ihre Kenntnisse vertiefen und sich Rat und Unterstützung bei ehrenamtlichen Experten holen können.

Bitte melden Sie sich im AWO-Mehrgenerationenhaus (Kratzertreff), Hubert-von-Herkomer-Str. 73, 86899 Landsberg unter 08191 3052 791 an.

Termine in 2023:

Dezember

Montag, 11. Dezember

10:00-12:00

Sprechstunde Digital Mobil

AWO-MGH-Landsberg

Weitere Informationen: <https://efi-landsberg.de>

Informationen aus dem Seniorenmanagement

Christkindlmarkt 2023



Am

04.12.2023, 11.12.2023 und 18.12.2023

von 16:00 Uhr bis 16:30 Uhr

lädt die Stadt Landsberg speziell ältere und/oder Menschen mit Einschränkungen zum gemeinsamen Singen adventlicher Lieder mit den „Sweet Sixties“ am Infanterieplatz in der Nähe des Weihnachtsbaums ein.

Sitzgelegenheiten und barrierefreie Toiletten stehen am Infanterieplatz zur Verfügung.

Die Regens Wagner Offenen Hilfen Landsberg haben sich in Absprache mit dem Veranstaltungsteam der Stadt Landsberg zur Koordination eines **Begleitdienstes** bereit erklärt, um auch hilfsbedürftigen Menschen den Besuch des Landsberger Christkindlmarktes zu ermöglichen.

Personen, die eine Begleitung wünschen, möchten sich bitte eine Woche vor dem gewünschten Besuchstermin unter 0179 6866166 oder per Mail: hz-oh-ll@regens-wagner.de melden.

Es wird dann versucht Personen zu finden, die die Begleitung übernehmen können.



VHS-Workshop - Landsberg

13.01.2024 von 13:00 bis 17:00 Uhr

GLÜCKLICH WOHNEN IM ALTER ...

WOHNZUKUNFT 55+

Mit dem Alter ändern sich die Anforderungen an die Wohnung. Da unsere gebaute Umwelt ständig auf uns einwirkt, sollten wir unsere Lebensräume so gestalten, dass wir uns sicher und geborgen fühlen.

Dann leisten unsere Räume einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden. Der Wunsch, im höheren Alter erst recht ein erfülltes und aktives Leben zu genießen, steht dabei im Vordergrund.

Diese drei Punkte stellen wichtige Anforderungen an das Wohnen in der Zukunft:

Diese drei Punkte stellen wichtige Anforderungen an das Wohnen in der Zukunft:

- I. **Wunsch nach Selbstständigkeit bzw. Selbstbestimmtheit**
- II. **Sorgenfreies Wohnen: Barrierefrei und wenig Kümmeren**
- III. **Gemeinsam statt Einsam**

Referentin:

Monika Feldmer-Metzger

Biologin, Raumdesignerin, Expertin für Wohn- und Architekturpsychologie

Anmeldung über VHS:

Demenz...wie gehe ich damit um

Herr Rais-Parsi vom Landratsamt Landsberg bietet am

Samstag, den 16.12.2023 von 09:00 Uhr bis ca. 11:30 Uhr

im Sitzungssaal (1. OG) des Landratsamtes Landsberg am Lech, einen **Kompaktkurs Demenz** an.

(Von-Kühlmann-Str. 15, in Landsberg am Lech)

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen zu Ursachen, Diagnostik und Therapie von demenziellen Erkrankungen.

Sie erfahren aber auch, was im Umgang und bei der Kommunikation mit Menschen mit Demenz wichtig ist, um ein wertschätzendes Miteinander zu ermöglichen.

Der Kurs soll dazu beitragen, möglichst viele Menschen zu informieren und für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz zu sensibilisieren.

Hierdurch kann es gelingen, ein demenzfreundliches Umfeld zu schaffen und den Betroffenen sowie ihren Angehörigen weiterhin die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Zur Teilnahme am digitalen Kompaktkurs Demenz ist eine Anmeldung erforderlich.

Bitte wenden Sie sich hierfür an Herrn Rais-Parsi:

E-Mail: Pajam.Rais-Parsi@LRA-LL.bayern.de

Telefon: 08191 129-1273



Stadt Landsberg am Lech

Katharinenstraße 1, 86899, Landsberg.de

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}}
gesendet.

Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für
unseren Newsletter angemeldet haben.

[Abbestellen](#)

