

Newsletter

Grüß Gott im Februar

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

Der Seniorenbeirat



Foto : A.Effner

Sehr geehrte Damen und
Herren,
liebe Seniorinnen und Senioren,
unglaublich, jetzt ist die stude
Zeit schon wieder vorbei. Wir
haben Fasching, die ersten
Schneeglöckchen strecken ihre
Köpfe aus dem Boden. Der

Frühling lässt sich schon
erahnen. Das gibt uns Auftrieb,
wir sind bereit zu neuen Taten.
Das spiegeln auch die neuen
Veranstaltungen in unserem
Programm wider - mit
Spielenachmittagen und
Kreistänzen.

Ganz neue Ideen haben uns
zudem erreicht: So verschenkt
eine Dame gesammelte Spenden
an Seniorinnen und Senioren,
bislang nur in
Senioreneinrichtungen, möchte
aber dies allen älteren Menschen
zugänglich machen und sucht
dafür noch einen Raum in
Landsberg.

Eine andere Gruppe älterer
Menschen möchte Seniorinnen
und Senioren ihre Begleitung bei
kulturellen Veranstaltungen
anbieten. Wir werden Sie
informieren, sobald es hier
konkrete Angebote gibt.

Ja, zum Glück tut sich etwas in
der Seniorenarbeit - Sie sind
herzlich eingeladen, sich mit
eigenen Ideen zu beteiligen.
Schreiben Sie uns, was Sie
brauchen, wo bei Ihnen der
Schuh drückt.

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

**E Mail an den
Seniorenbeirat**



Foto : A.Effner

Termine des Seniorenbeirats im Februar

01

Spielenachmittag

Geselliges Beisammensein mit Monika Zintel bei einem Spielenachmittag am **1. Februar** ab 14:00 Uhr im Kratzertreff, Huber-von-Herkomer Str. 73. Karten- und Brettspiele sind vorhanden. Sie können aber auch gerne ein eigenes Spiel mitbringen. Der Eintritt ist frei.

05

In Bewegung kommen wir bei Kreistänzen aus aller Welt am **5. Februar** von 15:00 - 16:00 Uhr unter der Anleitung von Ulrike Strasser im Salzstadel im 2. Stock (Aufzug) über der Bücherei, Lechstr. 132. Der Eintritt ist frei.

09

"Gute Nachrichten"

Am Russigen Freitag, dem **9. Februar**

bieten wir von 15 Uhr – 16:30 Uhr:
"Gute Nachrichten“ Satire, Lyrik und
Kabarett von und mit Monica Calla im
**Evangelischen Gemeindehaus an
der Von-Kühlmannstrasse 39.**

*Monica Calla seziert mit
kabarettistischer Spielfreude und
lyrisch-satirischem Sprachwitz die
Facetten unseres Menschseins und
gesellschaftliche Absurditäten. Sie ist
den Landsbergern als Schauspielerin,
Kabarettistin und Autorin durch viele
Veranstaltungen wie z.B. die
Landsberger Kunstnacht bekannt.*

Der Eintritt kostet 3 Euro

Vorschau auf den März

07

Spielemittwoch

ab 14:00 Uhr im Kratzertreff

Am **7. März** ist wieder ein
Spielemittwoch im Kratzertreff
geplant. Denn Gesellschaftsspiele
machen Spaß und bringen Menschen
zusammen. Geplant ist, dass sich
Teilnehmer in entsprechender
Teamstärke (je nach Art des Spiels)
zusammenfinden und gemeinsam
spielen. Es sind einige Kartenspiele (z.
B. Rommé, UNO, Schafkopf) und einige
Brettspiele (z. B. Trivial Pursuit, Phase
10, Polirrom) vorhanden. Gerne können
Sie aber auch Ihr eigenes Spiel
mitbringen. Übrigens: Ab und zu die
Spielregeln eines neuen Spiels zu
lernen, hält den Geist fit!.

20

Mittwoch, **20. März** Halbtagesfahrt
nach Augsburg ins TIM ab **9:00-
12:30** Uhr.

Das tim ist ein Museum, in dem

Besucher (Textil-)Geschichte erleben können. Auf sie warten die 4 M's: Mensch-Maschine-Muster-Mode. Nach dem Rundgang kann man den Vormittag im Café ausklingen lassen.

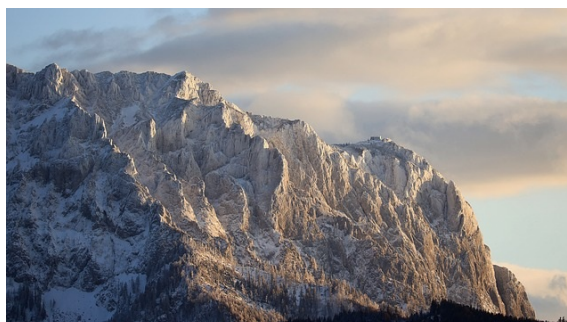
Unkostenbeitrag 15.- Euro (inklusive Busfahrt, Eintritt und Führung),
Anmeldung bis zum 12. März 2024

Noch eine kleine Bitte: Bitte melden Sie sich **unbedingt** an, wenn Sie an unseren Ausflügen teilnehmen möchten, damit wir planen können. Wir wissen, dass es manchmal nicht so leicht ist, sich telefonisch anzumelden - seien Sie bitte hartnäckig! Denn wir haben schon Ausflüge mangels Teilnehmern abgesagt und haben dann später erfahren, dass Sie gerne spontan mitgefahren wären. Und das täte uns dann sehr leid!

21

Kaffeeklatsch

Außerdem werden wir am **21. März** um 14:00 wieder einen geselligen **Kaffeeklatsch** im Evangelischen Gemeindesaal an der Von-Kühlmann Str. 39 veranstalten. Dazu sind Sie von uns herzlich eingeladen!



Fahrt ins Salzkammergut

Die von Sigrid Knollmüller geleitete **Mehrtagesfahrt** im April 2024 ist schon so gut wie ausgebucht.

Wir freuen uns sehr über Ihr großes Interesse.

Sie können sich aber gerne auf die Warteliste setzen lassen, der Anmeldeschluss ist der 15. März 2024.

Diese Mehrtagesfahrt des Seniorenbeirates führt heuer 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

Unsere Mittagstische erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit. Im Januar konnten wir zum 1. Mal im Gourmet Tempel die chinesische Küche genießen.

Am **2. Februar** haben wir wieder zwei Lokalitäten für Sie zur Auswahl: Entweder kommen Sie ab 11:30 Uhr ins Cap Sounio, in das griechische Restaurant direkt hinter der Stadtpfarrkirche, Kirchplatz 296c, oder zur gleichen Zeit in das Café Bistro Filmbühne neben dem Olympia-Kino. Hier wird uns Frau Gilk gut bürgerlich mit einem Rinderbraten oder Käsespätzle bekochen. Die Örtlichkeiten im Café sind leider nicht barrierefrei.

Am **16. Februar** dürfen wir dann ab 11:30 Uhr im Ganesha, am Hauptplatz 175, die indische Küche kosten. Hier fährt ein Fahrstuhl in den 1. Stock, und man hat einen wunderbaren Blick über den ganzen Hauptplatz.

Schon heute möchten wir eine kleine **Änderung im Mittagstisch-Programm** bekannt geben: Da der ursprünglich für den 5. April geplant Besuch der Kantine im **Agrarausbildungszentrum** in

die Osterferien fällt und die Kantine deshalb geschlossen sein wird, verlegen wir diesen Mittagstisch vor auf den **1. März**, und werden stattdessen am **5. April** im Restaurant **Waitzingers**, an der Waitzinger Wiese 2, verköstigt. Bitte schon mal vormerken.

weitere Termine der Mittagstische finden Sie hier

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 ab
dem 4. Februar 2024, 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!



Kegelbahn

Zudem könnten wir Ihnen ein neues **Indoor-Event** anbieten:

Im Sportzentrum wäre nämlich eine Kegelbahn verfügbar, und zwar jeden Donnerstag oder Freitag zwischen 15:00 Uhr und 17:00.

Es müsste sich aber eine feste Gruppe finden, die regelmäßig dort kegeln möchte und auch die Gebühren von 12.- Euro pro Stunde übernimmt.

Unser Beiratsmitglied Heinrich Epple hat sich bereit erklärt, die Koordination einer solchen Gruppe zu übernehmen.

Wenn Sie also Interesse haben, dann melden Sie sich bitte bei ihm unter der Telefonnummer 08191 22999 an.

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



Foto : A.Effner

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.

Sprechstunden-Termine in 2024:

**Montags jeweils von 10:00 - 12:15
ab dem 15.01.2024**

dann

12.02.2024

11.03.2024

15.04.2024

13.05.2024

10.06.2024

08.07.2024

12.08.2024

09.09.2024

14.10.2024

11.11.2024

09.12.2024

Workshop-Termine im Kratzertreff

jeweils von 10:00 - 15:15

an den Tagen

26.02.2024

27.05.2024

29.07.2024

28.10.2024

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

Informationen aus dem Seniorenmanagement



Ankündigung

Hilfe beim Helfen Hinweis auf Schulungsangebot

Ein Schulungsprogramm der Deutschen Alzheimer Gesellschaft für Angehörige und Freunde von **Menschen mit Demenz.**

Themen sind u.a.: Wissenswertes über Demenz - Demenz verstehen - Informationen zu rechtlichen Fragen - den Alltag leben - Informationen zur Pflegeversicherung - herausfordernde Situationen

und Pflege – Entlastung für Angehörige.

**Termine: 06.03., 13.03., 20.03., 10.04., 17.04.
2024 jeweils von 16 - 19 Uhr**

Ort: Landratsamt Landsberg am Lech, Zimmer 302,
Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech.

Dieses Angebot ist kostenfrei!

Anmeldung und weitere Information unter:

Alzheimer Gesellschaft Lechrain,

Frau Carbone, Tel. 08805/9546773

oder 0157/33 202 338;

Mail: kontakt@alzheimer-lechrain.de

Begleitung und Aktivierung -auch bei Pflege- und Hilfsbedürftigkeit

Einladung zum Workshop

Der Workshop richtet sich an An- und Zugehörige
von Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf
und ist **kostenfrei**.

Die Referentin zeigt auf, wie eine sinnstiftende
Aktivierung unter Berücksichtigung der Biografie des
Menschen möglich ist.

am Dienstag, den **12.03.2024**

von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

im Landratsamt Landsberg am Lech

**Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am
Lech**

Referentin: Heidenore Glatz, Fachkraft für Senioren-
und Demenzaktivierung

Begleitung und Aktivierung



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](#)

