

# Newsletter

## Grüß Gott im März

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

---

### Der Seniorenbeirat



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

der Frühling ist da, die Natur ist erwacht, Ostern steht vor der Tür. Das ist die Zeit, in der wir uns über Kleinigkeiten wie die ersten Blumen bei einem Spaziergang erfreuen können.

Und wir sollten das Schöne um uns herum auch sehen, trotz der schrecklichen Greuelthaten und Kriege überall auf der Welt.

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

**E Mail an den  
Seniorenbeirat**

---



Foto : A.Effner

---

**"Wenn es um Dich geht,  
benutze deinen Kopf; wenn  
es um andere geht, benutze  
Dein Herz"**

*Donna Reed*  
*US-amerikanische Schauspielerin*

geb. 27.01.1921  
gest. 14.01.1986

---

## **Termine des Seniorenbeirats im März**

**03**

### **Tanznachmittag**

Am Sonntag, den **3. März**, treffen wir  
uns wieder ab 14:30 Uhr zum

Tanznachmittag im Mehrzweckraum des SeniorenWohnen am Englischen Garten, Johann-Mutter Str. 8.

Bei Kaffee und Kuchen lässt sich unter musikalischer Livebegleitung das Tanzbein schwingen – Bewegung für Herz und Kreislauf!

Es wird ein Unkostenbeitrag von 3,50 Euro erhoben.

**07**

### **Spielenachmittag**

Am Donnerstag, den **7. März**, findet wieder ein Spielenachmittag ab 14 Uhr im Kratzertreff, Hubert-von-Herkomer Str. 73, statt.

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, Polirom) 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!

Der Eintritt ist frei.



**20**

## **Halbtagesfahrt nach Augsburg**

Am Mittwoch, **20. März**, bieten wir eine Halbtagesfahrt nach Augsburg ins TIM von 9:00-12:30 an.

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.

Der Unkostenbeitrag beträgt 15.- Euro (inklusive Busfahrt, Eintritt und Führung), Anmeldung bis zum 12. März 2024, es können maximal 25 Personen teilnehmen.

Diese Fahrt ist ausgebucht. Sie können sich aber gerne noch auf die Warteliste setzen lassen, der Anmeldeschluss ist der 12. März 2024

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

**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!

## Vorschau auf den April



Foto : S.Seidl-Cesare

**08**

### **Kreistänze**

Am **8.April** kommen wir von 15:00 bis 16:00 Uhr wieder mit Kreistänzen aus aller Welt unter der Leitung von Ulrike Straßer im Lechstadl über der Bücherei in Schwung: Die einfachen Kreistänze

aus Griechenland, Israel, Südamerika und anderen Ländern bringen Körper und Seele zum Schwingen. Gesunde Bewegung, die Spaß macht und die Lebensfreude steigert! Bitte bequeme Schuhe und Getränke mitbringen! Der Eintritt ist frei.

**24**

### **Mittelalterliche Lieder**

Am **24.April** erwarten uns ab 18:30 Uhr im Salzstadel über der Stadtbibliothek Mittelalterliche Lieder mit dem Landsberger Barden „Erik von der Landespurch“. Das Mittelalter war nicht so dunkel, wie man oft meint. Der Landsberger Barde präsentiert bekanntes Liedgut zum Mitsingen, unbekanntes zum Staunen und Klatschen. Der Eintritt ist frei.

---



## **Fahrt ins Salzkammergut**

Die von Sigrid Knollmüller geleitete **Mehrtagesfahrt** im April 2024 ist schon ausgebucht. Wir freuen uns sehr über Ihr großes Interesse. Sie können sich aber gerne noch 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 per Email

**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. Und im Februar eröffneten sich dann im

indischen Ganesha für viele ganz neue Geschmackswelten.

Auch im März dürfen wir uns auf leckere Gerichte freuen. Wie ja bereits mehrfach angekündigt, mussten wir zwei Mittagstisch-Termine tauschen. Da der ursprünglich für den 5. April geplante 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.

Wir treffen uns also am **1. März** ab 12:00 Uhr in der Kantine der Landwirtschaftlichen Lehranstalten, Kommerzienrat-Winklhofer-Str. 1. Der Koch hat sich ein schmackhaftes Menü für uns ausgedacht – lassen Sie sich überraschen!

Am **15. März** sind wir dann wieder ab 11.30 Uhr beim



italienischen Gasthof Stadt  
München in der Münchener Str. 1  
zu Gast.

**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
- donnerstags, 10:00 Uhr: Am Papierbach / Europa Platz 1 (schräg gegenüber vom Mutterturm)

### **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:





Foto : A.Effner

## **Kegelbahn**

### **Kegeln - wer macht noch mit?**

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.

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](mailto: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

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

27.05.2024

29.07.2024

28.10.2024

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

---

# Informationen aus dem Seniorenmanagement



Foto: A.Effner

## Aktuelles

### Aufbau eines Besuchsdienstes

Wir wollen in der Stadt Landsberg am Lech einen Besuchsdienst aufbauen. Haben Sie Lust dabei zu sein?

Möchten Sie alleinlebende, hilfsbedürftige Personen zu Hause besuchen? Können Sie gut zuhören und möchten neue Kontakte knüpfen?

Wir suchen Menschen, die Zeit und ein offenes Ohr mitbringen, Spaß am gemeinsamen Spielen oder Vorlesen haben oder auch einmal einen Spaziergang unternehmen würden. Sollte sich jemand wünschen zu einer Veranstaltung begleitet zu werden (Konzert, Vortrag usw.) dann wäre auch das eine gute Möglichkeit, Zeit miteinander zu verbringen.

Hier können Sie sich direkt in die Datenbank der K.e.b., Koordinationsstelle Engagierter Bürger eintragen:

Hier geht es zu den weiteren Informationen:

## **AUFBAU EINES BESUCHSDIENSTES IN DER STADT LANDSBERG AM LECH**

---

### **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](mailto:kontakt@alzheimer-lechrain.de)

---

## **Schulungsangebot der VHS für ältere Onlinerinnen und Onliner**

Die VHS Landsberg bietet ab Freitag, 8.3.24 eine 5-tägige Kursreihe zur digitalen Grundbildung für ältere Onlinerinnen und Onliner an.

Hier finden Sie mehr Informationen zur Kurs:

[https://vhs-](https://vhs-landsberg.de/programm/gesellschaft/kurs/Smart-Surfer-Fit-im-digitalen-Alltag/Z1121?Contrast=130#inhalt)

[landsberg.de/programm/gesellschaft/kurs/Smart-Surfer-Fit-im-digitalen-Alltag/Z1121?](https://vhs-landsberg.de/programm/gesellschaft/kurs/Smart-Surfer-Fit-im-digitalen-Alltag/Z1121?Contrast=130#inhalt)

[Contrast=130#inhalt](https://vhs-landsberg.de/programm/gesellschaft/kurs/Smart-Surfer-Fit-im-digitalen-Alltag/Z1121?Contrast=130#inhalt)

---





*Wenn du eine gute Idee hast, dann tu es einfach.  
Denn es ist einfacher, um Vergebung zu bitten,  
als um Erlaubnis.*

*Ada Lovelace*

Foto : A.Effner

---

## **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*

---

## **Podcast zum Thema:**

### **"Abzocke durch Schockanrufe, Enkeltrick & Co.: Was tun gegen Callcenter-Betrug"**

Das Bayerische Staatsministerium des Inneren, für Sport und Integration veröffentlicht regelmäßig einen Podcast. Die aktuelle Ausgabe befasst sich mit dem Thema **"Abzocke durch Schockanrufe, Enkeltrick & Co.: Was tun gegen Callcenter-Betrug"**.

"Wer steckt hinter der organisierten Betrugsmaschine? Wie gehen die Banden vor? Und wie kann ich mich schützen? Das bespricht Bayerns Innenminister Joachim Herrmann mit Erstem Kriminalhauptkommissar Hans-Peter Chloupek von der Münchner Polizei, Oberstaatsanwalt Kai Gräber von der Staatsanwaltschaft München 1 und Dr. Simone Lempa-Kindler, selbst Opfer eines falschen Polizisten. Moderation: Roman Roell."

Der Beitrag kann u.a. über die Homepage des Staatsministeriums abgerufen werden:

<https://www.innenministerium.bayern.de/med/podcast/>. Hier kommen Sie auch direkt zur aktuellen Episode: <https://echt-mehr-bayern.podigee.io/24-new-episode>



## 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](#)

