



Newsletter

**Grüß Gott im
April**

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



Der Seniorenbeirat

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,
der Frühling ist da, die Natur ist erwacht, wir können uns wieder mehr draußen bewegen. „Raus aus der Einsamkeit“, das ist die Devise, nach der wir alle unsere Veranstaltungen für Sie anbieten, Sie ermuntern wollen, selber aktiv zu werden und neue Kontakte zu knüpfen, sei es bei Kreistänzen oder Spielenachmittagen, unseren

Ausflügen, Vorträgen oder bei den Mittagstischen.

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 April**



Die von Sigrid Knollmüller geleitete **Mehrtagesfahrt** im April 2024 ist schon ausgebucht. Wir freuen uns sehr über Ihr großes Interesse.

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: **seniorenbeirat@landsberg.de**

Am **Donnerstag, den 4. April**, findet wieder ein **Spielemittwoch** 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, Poliom) 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.

Am **Sonntag, den 7. April**, 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.

Am **Montag, dem 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.



Foto : S.Seidl-Cesare

Die Seniorensprechstunde findet im April ausnahmsweise am **Dienstag, den 9. April** zwischen 14:00 Uhr und 14:30 Uhr im Seniorenbüro am St.-Ulrich-Platz 6 statt.

Am **Mittwoch, den 24. April**, findet um 18:30 Uhr im Salzstadel über der Stadtbibliothek ein Liederabend mit Mittelalterlichen Liedern mit dem Landsberger Barden „Erik von der Landespurch“ statt. 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.

Am **Montag, den 29. April** können Sie im Olympia-Kino ab 14:00 Uhr einen Film für Seniorinnen und Senioren anschauen, so wie jeden 4. Montag im Monat. Das Programm steht leider noch nicht fest, bitte informieren Sie sich in der Tagespresse. Der Eintritt kostet 5 Euro.

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 Mai

Mittwoch, 15. Mai bieten wir Ihnen einen Ernährungsvortrag von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr im Kratzertreff (Hubert-von-Herkomer Str. 73) an, der uns alle angeht.

Denn die zunehmende Häufigkeit von Demenz bereitet vielen Menschen Sorge, noch gibt es kein Heilmittel.

Doch kann man sich vor der Erkrankung schützen? In dieser Veranstaltung wird beleuchtet, welche Rolle der Lebensstil und insbesondere die Ernährung in der Vorbeugung von Demenz spielen können. Diplom Ökotrophologin Andrea Passenberg gibt praktische Tipps und zeigt, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt. Der Eintritt ist frei

Donnerstag, 23. Mai, laden wir Sie zu einer Tagesfahrt nach Ottobeuren ein mit einer Führung durch die Basilika, Gelegenheit zum Mittagessen in einem Gasthof am Marktplatz, anschließend Museumsbesuch mit Gemäldegalerie, Kaisersaal, Theatersaal sowie Klosterbibliothek. Im Anschluss ist ein Besuch des Cafés 'Windbeutelparadies' möglich.

Abfahrt ist um 10:00 Uhr an den bekannten Haltestellen, Rückfahrt ca. 17:30 Uhr. Die Kosten belaufen sich auf 30 Euro inklusive Busfahrt und Eintritte. Eine Anmeldung ist bis zum 16. Mai 2024 erforderlich, da max. 30 Personen teilnehmen können.



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 April dürfen wir uns auf leckere Gerichte freuen. Wie ja bereits mehrfach angekündigt, mussten wir zwei Mittagstisch-Termine tauschen. Deshalb findet entgegen der Ankündigung im Flyer der Mittagstisch am **Freitag, 5. April** ab 11:30 Uhr im Restaurant **Waitzingers**, an der

Waitzinger Wiese 2, statt.

Am **Freitag, 19. April** müssen wir uns wegen der großen Nachfrage dann wieder aufteilen: Zum einen gibt es einen Mittagstisch ab 11:30 Uhr im **Cap Sounio**, am Kirchplatz 296c. Zum anderen öffnet das **Café Bistro Filmbühne** ab 11:30 Uhr seine Lokalität in der Adolph-Kolping Str. 131a. Hier sind die Örtlichkeiten leider nicht barrierefrei.

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:

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



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 vor

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.



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

Pilotprojekt „QuartierPflege in Erpfting“

Sicher haben Sie den Begriff QuartierPflege in den letzten Monaten schon irgendwo gehört oder gelesen. Doch was steckt eigentlich hinter dem Begriff?

Zur Sicherstellung der pflegerischen Grundversorgung und zur Bewältigung des Fachkräftemangels im Bereich der Pflege startet die Stadt Landsberg am Lech in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Landsberg am Lech und der Gesellschaft für Gemeinnutz e.V. im April 2024 das Pilotprojekt QuartierPflege.

Informationen hierzu finden Sie auf der Webseite der Stadt unter "[QuartierPflege](#)" und auf der Webseite der [Gesellschaft für Gemeinnutz e.V.](#)

Das Bayerische Fernsehen hat in seiner Sendung **„[STATIONEN – QuartierPflege. Hoffnung im](#)“**

Pflegenotstand vom 24.01.2024 über das Pilotprojekt in Landsberg, Ortsteil Erpfting berichtet.

Schulung zum Ehrenamtlichen Behördenbegleiter

Sie sind fit im Behörden-Dschungel?

Sie sind zeitlich flexibel und mobil?

Sie möchten Menschen bei Formularen und Anträgen unterstützen?

Ja?

Dann können Sie in nur 8h kostenfreier Ausbildung Behördenbegleiter werden.

Mehr Infos finden Sie [hier](#):

Ankündigung

Einladung zur Grundqualifizierung für Übungsbegleiter:innen von offenen Bewegungstreffs

Die offenen Bewegungstreffs erfreuen sich im Landkreis weiterhin großer Beliebtheit und inzwischen bestehen über 24 Treffs in 19 Gemeinden (im Stadtgebiet sind es 7 Treffs).

Wir freuen uns daher, dass wir Ihnen am

**Dienstag, den 09.04.2024
von 9 bis 16 Uhr**

eine weitere Grundqualifizierung für
Übungsbegleiterinnen und Übungsbegleiter anbieten
können.

Zum Aufbau und zur Leitung neuer oder auch zur
Unterstützung bestehender Bewegungstreffs wird
eine 1-tägige Schulung angeboten, die theoretische
Inhalte zu Veränderungen des Körpers und zur
Bedeutung von Bewegung im Alter beinhaltet. Der
Schwerpunkt liegt in der Vermittlung von praktischen
Übungen, mit denen Kraft, Ausdauer und
Gleichgewicht ohne Geräte trainiert werden können.
Die Teilnahme an der Grundqualifizierung erfordert
keine speziellen Vorkenntnisse und ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich:

- Frau Birkhold. Gesundheitsregion^{plus}
08191/129-1567
julia.birkhold@lra-ll.bayern.de
- Herr Rais Parsi
Koordinationsstelle seniorenpolitisches
Gesamtkonzept
08191/129-1273
pajam.rais-parsi@lra-ll.bayern.de



Die Stadt Landsberg am Lech ist am **Donnerstag, 11. April** 2024 Gastgeber für die EuropaTour Bayern 2024. Unter dem Motto "Wähle Deine Zukunft" macht der Europabus von 9:00 bis 18:00 Uhr auf dem Hauptplatz halt. Dieses Event bietet die Gelegenheit, sich umfassend über die Europäische Union und die anstehende Europawahl am 09.06.2024 zu informieren. Dann werden in Deutschland die Abgeordneten zum Europäischen Parlament gewählt.

Weitere Informationen dazu [hier](#)



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](#)

Versendet mit

Brevo