



Newsletter

Grüß Gott im Januar

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

Der Seniorenbeirat



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,
erst einmal möchten wir Ihnen ein gutes Neues Jahr wünschen, Gesundheit und viele glückliche Tage und Stunden im Kreise von lieben Menschen. Wir hoffen sehr, dass wir mit unseren Veranstaltungen ein wenig dazu beitragen können.

Das

neue Seniorenkulturprogramm

für das 1. Halbjahr liegt vor. Es ist bereits auf unserer Homepage hinterlegt (www.seniorenbeirat-landsberg.de), wir verteilen die Flyer aber auch zum Beispiel bei der Tourist-Info im alten Rathaus oder bei Apotheken oder Geschäften. Schauen Sie doch mal rein – es ist bestimmt auch für Sie die eine oder andere interessante Veranstaltung oder Fahrt dabei. Und wir haben unser Programm mit einem Spielenachmittag und Kreistänzen erweitert.

Für die Mittagstische konnten wir mit dem chinesischen Gourmet Tempel, dem indischen Restaurant Ganesha (über einen Aufzug im 1. Stock gut erreichbar) sowie dem Café Bistro Filmbühne (leider nicht barrierefrei) neue Lokalitäten gewinnen. Zudem wird das Agrarzentrum mit seinen Landwirtschaftlichen Lehranstalten im April seine Kantine für uns öffnen und uns verköstigen. So werden die Mittagstische immer internationaler – vielleicht eine Gelegenheit für Sie, mal ganz neue Geschmäcker auszuprobieren?

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

E Mail an den Seniorenbeirat



Übrigens...

hat uns ein Schreiben erreicht, in dem sich eine Dame über die Gehwege im Landsberger Westen beschwert. Im Sommer seien die Hecken schlecht geschnitten, dass man sich an den Sträuchern verletze oder man gar auf Radweg oder Straße ausweichen müsse. Im Winter seien die Gehwege gar nicht geräumt oder spiegelglatt. Dies sei ein unzumutbarer Zustand für viele ältere und gehbehinderte Menschen.

Haben Sie auch solche Erfahrungen gemacht? Dann melden Sie sich bei uns, wir werden Ihre Beschwerden an die Stadt weiterleiten.

Termine des Seniorenbeirats im Januar

13

Krippenfahrt nach Diessen

Abfahrt 12:30 Uhr mit dem Bus ab
Bushaltestelle "Zu den heiligen Engeln"
(Fahrtrichtung Schongauer Dreieck),
dann über die Haltestellen
Schongauer Dreieck (Verkehrsinsel)
Bahnhof
Bushaltestelle Münchener Str.8
(Metzgerei Jakob)
Bushaltestelle Münchener Str.21
(Baumarkt Do it, stadteinwärts)
Rückkehr ca. 17:00 Uhr

Zu einer Krippenfahrt nach Dießen mit Kirchen-und
Museumsführung, geleitet von Dr. Werner Fees-Buchecker
vom Historischer Verein Landsberg, lädt der
Seniorenbeirat im Januar wieder ein. Im Pfarrmuseum
sind ca. 200 Krippen ausgestellt, im Marienmünster die
Mysterienbühne im Hochaltar und die Schmädlkrippe. Im
Anschluß ist ein gemütliches Kaffeetrinken geplant.
Die Busfahrt inklusive aller Eintritte kostet 15 Euro,
Anmeldung bitte bis zum 10. Januar bei der
Geschäftsstelle des Seniorenbeirats, Tel. 08191/ 128-131
oder per Mail: seniorenbeirat@landsberg.de

24

Digitalisierung im Gesundheitswesen

15:00 - 16:30 im Kratzertreff
Hubert-von-Herkomerstr. 73
Fritz Scherer referiert und erläutert: *Was
sind Gesundheits-Apps, e-Rezept und e-Patientenakte?*
Ein Thema, das auf uns alle zukommt und auf das wir uns

vorbereiten müssen.

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich

Vorschau auf den Februar

01

Spielenachmittag

ab 14:00 Uhr im Kratzertreff

Geselliges Beisammensein bei einem Spielenachmittag. Karten- und Brettspiele sind vorhanden. Sie können aber auch gerne ein eigenes Spiel mitbringen. Der Eintritt ist frei.

05

Kreistänze aus aller Welt

15:00 bis 16:00 Uhr im Salzstadel

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

09

Lyrik und Kabarett

15:00 - 16:30 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus

Am Russiger Freitag, den 9. Februar wollen wir Sie mit dem Programm: "*Gute Nachrichten*" Satire, Lyrik und Kabarett von und mit Monica Calla im Evangelischen Gemeindehaus an der von

Kühlmannstrasse 39 auf den Fasching einstimmen.

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.
Eintritt: 3 Euro



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

Die gute Nachricht:

Es geht auch 2024 weiter mit den Mittagstischen.

Allerdings mussten die Preise für das Essen auf 9 Euro angehoben werden. Wir konnten die Wirte dreier neuer Lokalitäten motivieren, ihre Lokale für den Mittagstisch zu öffnen: Den chinesischen Gourmet Tempel, das indische Restaurant Ganesha und das Café Bistro Filmbühne neben dem Olympia-Kino. Das Café dient zeitgleich als zusätzliche Lokalität neben dem Cap Sounio, ist aber leider nicht barrierefrei. Und im April wird das Agrarausbildungszentrum seine Kantine für uns öffnen.

weitere Termine der Mittagstische in 2024

05.01.2024, 11:30 - 13:30; Gasthof Stadt München in der Münchner Str.

19.01.2024, 11:30 - 13:30; Gourmet Tempel in der Max-Planck-Str.2

02.02.2024, 11:30 - 13:30; Cap Sounio; Kirchplatz 296c **und** Cafe Bistro Filmbühne; Adolph-Kolping-Str. 131a

16.02.2024, 11:30 - 13:30;Ganesha Indisches Restaurant; Hauptplatz 175

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!



Keegelbahn

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

Im Sportzentrum wäre nämlich eine Keegelbahn 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), Bachblüthenherapie 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.

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 – Schulung für Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. führt ab März 2024 die Schulungsreihe "Hilfe beim Helfen" im Landratsamt durch. Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich an An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz. Themen sind insbesondere

Hintergrundwissen zu demenziellen Erkrankungen
Informationen zu rechtlichen Fragestellungen und zur Pflegeversicherung
Umgang mit herausfordernden Situationen
Entlastung für Angehörige

Die Schulungsreihe stellt eine wertvolle Ergänzung zu den Kompaktkursen Demenz dar, die regelmäßig im Landratsamt angeboten werden.

Bei Rückfragen und zur Anmeldung können Sie sich direkt an die Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V. wenden:

Telefon: 08805 - 9546 773

Mobil: 0157 - 33 202 338

E-Mail: kontakt@alzheimer-lechrain.de

Die Tagespflege Igling präsentiert sich der Öffentlichkeit

Die Einrichtung, die sich der Unterstützung und Pflege älterer Menschen widmet, lädt zu einem Informationsnachmittag am 20.01.2024 um 14:00 in die Unteriglingerstraße 3, 86859 Igling ein.

Es besteht die Gelegenheit die Einrichtung zu besichtigen, ein tieferes Verständnis für die Pflege- und Betreuungsangebote zu erhalten, die Fachkräfte und Mitarbeiter kennenzulernen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen (z.B. auch zu Fragen der Kosten).

Rückblick

Miteinander singen - Gemeinschaft erleben

Erstmalig fand auf dem Christkindlmarkt am Infanterieplatz montags ein Mitmachkonzert statt.

Der Chor „the sweet 60s“ und das Seniorenmanagement Landsberg luden insbesondere Senioren und Menschen mit Behinderung zum gemeinsamen Singen von bekannten Weihnachtsliedern ein. Es war eine wunderbare Gelegenheit die adventliche Stimmung in Gemeinschaft zu erleben.



Foto: Bettina Dörr

Sicher mit dem Rolli unterwegs

Für den Besuch des Christkindlmarktes konnten hilfsbedürftige Personen eine Assistenz buchen. Die Regens Wagner Offenen Hilfen haben dafür einen Begleitdienst koordiniert.

Als Vorbereitung für den Einsatz wurden u.a. auch Schüler geschult.

Herr Hans-Peter Bichler von den Regens Wagner Offenen Hilfen führte mit den Schülern der AG Senioren aus dem Ignaz-Kögler-Gymnasium einen Rollstuhlschiebe-Kurs durch. Nach einer theoretischen Einführung ging es ins Gelände der Stadt. Die Schüler haben viel gelernt und sind nun für den Praxiseinsatz im privaten sowie im ehrenamtlichen Umfeld gewappnet.



Perspektivenwechsel vom Rollstuhl aus, Schüler des IKG mit Herrn Bichler (li), Foto: Bettina Dörr



Stadt Landsberg am Lech

Katharinenstraße 1, 86899, Landsberg.de

Diese E-Mail wurde an thorsten.winzer@landsberg.de gesendet.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben.

[Abbestellen](#)

