SENIORENMANAGEMENT
SENIORENBEIRAT
Landsberg

Newsletter

Grüß Gott im Mai

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

Foto : A.Effner

Der Seniorenbeirat

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und

Senioren,
auch wenn der April nochmal den Winter zurück gebracht hat – nun kommt der Mai, in dem sich die ganze Natur von ihrer besten Seite zeigt. Diese Zeit der Veränderungen empfinden wir als positiv, ja, Veränderungen müssen nicht nur Schlechtes bedeuten, sie bieten auch Möglichkeiten.
So heißt es in einem Artikel der George Washinton University School Medicine, dass der Höhepunkt der menschlichen intellektuellen Aktivität etwa im Alter von 70 Jahren liege. Na, das macht uns doch Mut!
Wir alle haben diese Möglichkeit, uns noch zu verändern. Sei es bei unseren Essgewohnheiten, unseren sportlichen Aktivitäten, unserem sozialen Umfeld oder, indem wir etwas Neues lernen.
Also, nehmen Sie unsere Veranstaltungsangebote wahr, mit denen wir 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 uns auf einen regen Austausch mit Ihnen. Schreiben Sie uns, was Sie brauchen, wo bei Ihnen der Schuh drückt.
Ihr Landsberger Seniorenbeirat

E Mail an den Seniorenbeirat

Rückblick auf die Mehrtagesfahrt

Die Mehrtagesfahrt des Landsberger Seniorenbeirates führte bei strahlendem Wetter 35 gut gelaunte Seniorinnen und Senioren unter der sachkundigen Leitung von Sigrid Knollmüller für vier Tage ins Salzkammergut.

Termine des Seniorenbeirats im Mai

Am Donnerstag, den **2. Mai,** 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.

Am Sonntag, den **5. Mai,** 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.

Die Seniorensprechstunde findet am **7. Mai** zwischen 14:00 Uhr und 14:30 Uhr im Seniorenbüro am St.-Ulrich-Platz 6 statt.

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, anschließendem 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 inclusive Busfahrt und Eintritte. Eine Anmeldung ist bis zum 16. Mai 2024 erforderlich, da max. 30 Personen teilnehmen können.

Am **27. Mai** 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, falls angegeben, 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 Termine im Juni

Donnerstag, **6. Juni,** bieten wir Ihnen eine Halbtagesfahrt nach Augsburg unter anderem mit einer Stadtführung

zum Goldenen Saal des Augsburger Rathauses sowie dem Schaezler Palais. Um 12.00 Uhr fahren wir an den bekannten Haltestellen ab – die Rückfahrt ist um ca. 17.30 Uhr geplant. Kosten: Busfahrt mit Eintritten: 15 Euro, Anmeldung bis zum 29. Mai 2024, max. 25 Personen

Am **10. Juni** 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

Donnerstag, **20. Juni,** besuchen wir von 10:00 – 12:00 Uhr die Zehnerwald-Imkerei. Treffpunkt ist das Bienenhaus der Zehnerwald-Imkerei am Zehnerweg in Landsberg (Bahnübergang Richtung Wald/Zehnerhof ca. 200 m) Imker Lorenz Zöpf gibt bei der Führung Einblick in eine wirtschaftlich geführte Berufsimkerei mit Vermehrung von Bienenköniginnen zur Ableger-Bildung und Völkervermehrung. Der Imker informiert über die Geschichte und Entwicklung von Bienen und über Produkte aus dem Bienenstock bis hin zur Honigernte mit Verkostung.

Die Führung ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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.

Dort treffen wir uns auch wieder am **3. Mai** ab 11:30 Uhr bis 13:30 Uhr: Ganesha, Hauptplatz

175, 1. Stock (barrierefrei mit dem Aufzug erreichbar).

Am **17. Mai** öffnet dann wieder das Restaurant „Waitzingers“ von 11:30 Uhr bis 13:30 Uhr für uns sein Lokal an der Waitzinger Wiese 2.

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?

Leider haben sich fürs Kegeln nur wenige Interessierte gefunden: 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.

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
am
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

Aufstellung der ersten Landsberger Ratschbank

Anfang Mai wird die erste Landsberger Ratschbank aufgestellt. Mit der Ratschbank möchte das Seniorenmanagement die Bewohner der Stadt anregen, miteinander ins Gespräch zu kommen um einfach und unkompliziert eine schöne Zeit im Alltag zu erleben. Einsamkeit ist ein weit verbreitetes Phänomen, kann jeden treffen und hat Einfluss auf den Körper und die Seele.
Die erste Ratschbank wird am Geh- und Radweg zwischen Holzhauser Straße und Ahornallee auf Höhe des Café Freiraum aufgestellt. Sie hat eine beidseitige Aufstehhilfe und wurde von den Berufsfachschulen der Heimerer GmbH gesponsert.
Nach und nach soll im Stadtgebiet und in den Ortsteilen ein flächendeckendes Netz an Ratschänken entstehen.
Entweder es werden neue Bänke durch Sponsoring aufgestellt oder an bereits bestehende Bänke wird das Schild „Ich bin eine Ratschbank – Darf ich bitten?“ angebracht.
Wenn Sie Orte oder Bänke kennen, die sich für eine „Ratschbank“ eigenen, dürfen Sie diese unter genauer Beschreibung gerne an das Seniorenmanagement der Stadt Landsberg seniorenmanagement@landsberg.de melden.
Wir freuen uns, wenn durch die Ratschbänke der Einstieg in das ein oder andere nette Gespräch erleichtert wird.

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