

# Newsletter

## Grüß Gott im November

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

---

## Der Seniorenbeirat



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

für den Seniorenbeirat beginnt eine neue Legislaturperiode. Ihre gewählten Vertreterinnen und Vertreter werden sich dazu in diesem Monat zur konstituierenden Sitzung zusammen finden.

Das Seniorenkulturprogramm und die Mittagstische werden wie gewohnt weiter stattfinden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wie immer freuen wir 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](#)

# Termine des Seniorenbeirats im November

## **Tanznachmittag**

### **Musikalische Begleitung: Siegfried Eckl**

Sonntag, 3. November, 14:30 Uhr

Mehrzweckraum des "SeniorenWohnen am Englischen Garten",

Johann-Mutter-Str. 8

Kosten: 3,50 Euro

Ab Oktober jeden 1. Sonntag im Monat. Es ist keine Anmeldung nötig.

## **Seniorensprechstunde**

Dienstag, 5. November, 14:00 Uhr bis 14:30 Uhr

Geschäftsstelle des Seniorenbeirats, St.-Ulrich-Platz 6

Kommen Sie mit uns persönlich ins Gespräch. Wir freuen uns auf Sie! Vor Ort haben Sie gute Parkplatzmöglichkeiten und Anschluss an die Buslinien 2, 3 und 30.

## **1. Spielenachmittag**

Donnerstag, 7. November, ab 14:00 Uhr

Kratzertreff, Hubert-von-Herkomer-Str. 73

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, Poliorom) vorhanden. Gerne können Sie jedoch auch Ihr eigenes Spiel mitbringen. Übrigens: Ab und zu die Spielregeln eines neuen Spiels zu lernen, hält den Geist fit! Der Eintritt ist frei.

## **Vortrag: Erben und Vererben**

### **Referent: RA Markus Bauer**

Mittwoch, 13. November, 15:00 Uhr

Kratzertreff, Hubert-von-Herkomer Str. 73

Im Vortrag werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie durch lebzeitige Übertragungen verhindert werden kann, dass im Erbfall Erbschaftssteuer anfällt. Der Eintritt ist frei.

## **Kreistänze aus aller Welt**

### **mit Ulrike Straßer**

Mittwoch, 13. November, 15:00 bis 16:00 Uhr

Lechstadl, Obergeschoss, Lechstr. 132

Die einfachen Kreistänze aus Griechenland, Israel, Südamerika und anderen Ländern bringen Körper in Schwung und unsere Seele zum Schwingen. Gesunde

Bewegung, die Spaß macht und die Lebensfreude steigert. Bitte bequeme Schuhe und Getränke mitbringen! Der Eintritt ist frei.

## **Singen im Kloster der Dominikanerinnen mit Christian Karlstetter**

Montag, 18. November, 15:00 bis 16:30 Uhr  
Kloster der Dominkanerinnen, Münchener Str. 11

Wir entdecken altbekannter Lieder und Schlager aus der Jugend wieder. Die Freude am gemeinsamen Singen genügt, es sind weder Textsicherheit noch Chorerfahrung nötig. Die Teilnahme ist kostenlos.

## **2. Spielenachmittag**

Donnerstag, 21. November, ab 14:00 Uhr  
Kratzertreff, Hubert-von-Herkomer-Str. 73

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, Poliorom) vorhanden. Gerne können Sie jedoch auch Ihr eigenes Spiel mitbringen. Übrigens: Ab und zu die Spielregeln eines neuen Spiels zu lernen, hält den Geist fit! Der Eintritt ist frei.

## **Filme für Seniorinnen und Senioren**

Montag, 25. November, 14:00 Uhr  
Olympia Filmtheater, Adolph-Kolping-Str. 131  
Kosten: 5 Euro

Jeden 4. Montag im Monat können Sie sich einen ausgewählten Film im Kino ansehen. Das aktuelle Programm entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

## **Bairisch Tanzen zum Mitmachen mit Tanzmeister Magnus Kaindl und Johannes Sift (Steirische Harmonika)**

Montag, 25. November, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Lechstadel, 2. Obergeschoss, Lechstr. 132

Tanzen ist pure Lebensfreude! Alle, die Spaß an Bewegung und am geselligen Miteinander haben, sind beim Bairisch Tanzen genau richtig. Mitmachen können alle, auch ohne Tanzvorkenntnisse und ohne Tanzpartner. Wer kommt tanzt mit, egal ob in Dirndl und Lederhosen oder Jeans. Der Teilnahme ist kostenlos.

## **Tischtennis**

Jeden Dienstag außer in den Schulferien, 15:30 bis 17:00 Uhr  
Sportzentrum, Hungerbachweg 1

Jeden Dienstag wird Tischtennis gespielt, außer in den Schulferien. Es ist keine Anmeldung nötig. Die Teilnahme ist kostenlos. Vorkenntnisse sind erwünscht. Bitte bringen Sie einen Schläger mit. Weitere Informationen erhalten Sie bei Max Unger unter Telefon 0175 990 94 75.

### **Noch eine kleine Bitte:**

Bitte melden Sie sich, falls angegeben, unbedingt an, wenn Sie an unseren Ausflügen teilnehmen möchten, damit wir planen können. 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 Dezember**

### **Tanznachmittag**

#### **Musikalische Begleitung: Siegfried Eckl**

Sonntag, 1. Dezember, 14:30 Uhr

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

Kosten: 3,50 Euro

Ab Oktober jeden 1. Sonntag im Monat. Es ist keine Anmeldung nötig.

### **Seniorensprechstunde**

Dienstag, 3. Dezember, 14:00 Uhr bis 14:30 Uhr

Geschäftsstelle des Seniorenbeirats, St.-Ulrich-Platz 6

Kommen Sie mit uns persönlich ins Gespräch. Wir freuen uns auf Sie! Vor Ort haben Sie gute Parkplatzmöglichkeiten und Anschluss an die Buslinien 2, 3 und 30.

### **Wir filzen die Heilige Familie mit Gisela Meier**

Mittwoch, 4. Dezember, 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Kratzertreff, Hubert-von-Herkomer-Str. 73

Kosten: geringe Materialkosten

Gisela Meier zeigt uns die einfache Technik des Trockenfilzens, für die keinerlei Vorkenntnisse nötig sind. Es wird Filzwolle mit einer Filznadel bearbeitet. Das Material und die Nadeln werden gestellt. Da maximal 12 Personen teilnehmen können, ist eine Anmeldung erforderlich.

### **Spielenachmittag**

Donnerstag, 5. Dezember, ab 14:00 Uhr

Kratzertreff, Hubert-von-Herkomer-Str. 73

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 jedoch auch Ihr eigenes Spiel mitbringen. Übrigens: Ab und zu die Spielregeln eines neuen Spiels zu lernen, hält den Geist fit! Der Eintritt ist frei.

## **Gesangverein Frohsinn**

Samstag, 14. Dezember, 15:00 Uhr  
Pfarrsaal Mariä Himmelfahrt, Ludwigstr. 167

Konzert und fröhliches Singen im Advent - freier Eintritt!

## **Lesung aus dem Roman "Die Schwester des Ketzers" mit Uschi und Klaus Pfaffeneder**

Mittwoch, 18. Dezember, 18:00 Uhr  
Salzstadel über der Stadtbibliothek, Lechstr. 132  
Eintritt frei

Konzert und fröhliches Singen im Advent - freier Eintritt!

## **Filme für Seniorinnen und Senioren**

Montag, 23. Dezember, 14:00 Uhr  
Olympia Filmtheater, Adolph-Kolping-Str. 131  
Kosten: 5 Euro

Jeden 4. Montag im Monat können Sie sich einen ausgewählten Film im Kino ansehen. Das aktuelle Programm entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

## **Tischtennis**

Jeden Dienstag außer in den Schulferien, 15:30 bis 17:00 Uhr  
Sportzentrum, Hungerbachweg 1

Jeden Dienstag wird Tischtennis gespielt, außer in den Schulferien. Es ist keine Anmeldung nötig. Die Teilnahme ist kostenlos. Vorkenntnisse sind erwünscht. Bitte bringen Sie einen Schläger mit. Weitere Informationen erhalten Sie bei Max Unger unter Telefon 0175 990 94 75.

## **Mittagstische**



Natürlich geht es auch im 2. Halbjahr 2024 weiter mit unseren beliebten Mittagstischen. Ob deftig bayerisch, italienisch, griechisch oder indisch – es ist für jeden Geschmack sicherlich etwas dabei.

Die Menüauswahl ist vielfältig und reicht von Fleisch- und Fischgerichten bis hin zu köstlichen vegetarischen Optionen. Für einen Beitrag von 9 Euro erhalten Sie ein schmackhaftes Mittagessen sowie kostenloses Leitungswasser. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie bei den nächsten Mittagstischen:

8. November, 11:30 - 13:30 Uhr

**NEU:** Offside Landsberg, Am Hungerbachweg 1

22. November, 11:30 - 13:30 Uhr

Ganesha Indisches Restaurant, Hauptplatz 175

6. Dezember, 11:30 - 13:30 Uhr

Cap Sounio, Kirchplatz 296c

und

Café Bistro Filmbühne --- Bitte beachten: nicht barrierefrei ---

Adolph-Kolping-Str. 131a

20. Dezember, 11:30 - 13:30 Uhr

Waitzingers Restaurant, Waitzinger Wiese 2

## Sport und Bewegung im Freien



Werden Sie aktiv bei den Offenen Bewegungstreffs

Dauer: jeweils etwa 30 bis 45 Minuten

Keine Vorkenntnisse, keine spezielle Kleidung oder Anmeldung erforderlich.  
Getränke nicht vergessen!

In Landsberg am Lech:

- jeden Montag, 9:30 Uhr: Quartierspark, auf Höhe des Spielplatzes
- jeden Dienstag, 9:30 Uhr: Waldheimer Platz, gegenüber der Katharinenvorstadtschule
- jeden Dienstag, 9:30 Uhr: Wiesenring/Ecke Margaritenweg (am Waldrand)
- jeden Mittwoch, 9:30 Uhr: Grünstreifen zwischen Iglinger Str. und Ahornallee
- jeden Donnerstag, 10:00 Uhr: Europa Platz am Papierbach (schräg gegenüber vom Mutterturm)
- jeden Donnerstag, 9:30 Uhr: Yoga für die Seele, Pfettenwiese zwischen Bolz- und Spielplatz

In Erpfting:

- im wöchentlichen Wechsel am Mittwoch, 10:00 Uhr oder am Donnerstag, 14:00 Uhr  
am Spielplatz hinter der Kirche  
(Informationen bei der Seniorenmanagerin Erpfting Irene Bleicher unter 08191 9636566)

In Friedheim:

**NEU:** - jeden Montag, 9:00 Uhr, hinter den Tennisplätzen  
(Informationen bei der Seniorenmanagerin Erpfting Irene Bleicher unter 08191 9636566)

## 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 im Kratzertreff  
Montags jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr am  
11.11.2024  
09.12.2024

Workshop-Termine im Kratzertreff  
Montags jeweils von 10:00 - 15:15 Uhr  
Nächster Termin: 18.11.2024

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

---

## Informationen aus dem Seniorenmanagement



### Weitere Termine für Senioren

Im Veranstaltungskalender der Stadt Landsberg am Lech finden Sie unter der Kategorie Senioren (siehe Direktlink unten) weitere Termine

Zum Veranstaltungskalender der Stadt

## **Start der QuartierPflege im Ortsteil Erpfting**

Am 30.09.2024 war es endlich so weit: Das Pilotprojekt QuartierPflege beging seinen Auftakt im Quartier Erpfting mit einer ersten Info-Veranstaltung für Menschen mit Unterstützungsbedarf und deren Angehörige sowie an der Mitwirkung interessierte Menschen aus der Nachbarschaft.

Nach Grußworten der Oberbürgermeisterin Doris Baumgartl, der Projektförderin Prinzessin Sophie von Bayern sowie der Kooperationspartner WIR in Erpfting und Pflegedienst Kauth erläuterte Herr Dr. Florian Kiel, Vorstand der Gesellschaft für Gemeinnutz, anschaulich das Konzept QuartierPflege und lud die Anwesenden im voll besetzten Sportvereinsheim zu Fragen und Meinungsäußerungen ein.

Die QuartierPflege ist ein an zwei Standorten, Leipzig und Landsberg am Lech, etabliertes Pilotprojekt, das eine von wenigen sinnvollen Antworten auf den bevorstehenden Pflegenotstand in Deutschland bietet.

Im Ort Erpfting mit seiner lebendigen Vereinslandschaft und engagierten Nachbarschaftshilfe werden im Rahmen des Projekts QuartierPflege zusätzliche Anreize geschaffen, um mehr Menschen aus der Nachbarschaft für Alltagsbegleitung, Hauswirtschaft und einfache Grundpflege zu aktivieren.

Diese von der Pflegeversicherung finanzierten Tätigkeiten werden zukünftig über einen in Gründung befindlichen kommunalen Pflegedienst abgerechnet, so dass es für Menschen aus der Nachbarschaft entlohnte Beschäftigungsmöglichkeiten im eigenen Wohnumfeld geben wird.

Durch kurze Wege und die Einbindung in den eigenen sozialen Nahraum lässt sich das Engagement gut in den eigenen Alltag integrieren. Menschen mit Pflegebedarf erfahren mehr gesellschaftliche Teilhabe, ihre Selbstständigkeit wird erhalten, und ein Verbleib in der eigenen Häuslichkeit wird auch mit steigendem Pflegebedarf gesichert.

Die konkrete Mitwirkung aus der Erpftinger Nachbarschaft soll Anfang 2025 beginnen, wenn der kommunale Dienst gegründet und anerkannt ist.

Nach erfolgreichem Start in Erpfting werden in einem späteren Schritt gemeinsam mit Stadt und Landkreis Landsberg weitere Quartiere mit guten Startvoraussetzungen für die QuartierPflege identifiziert.



Die Dozentin Sabrina Spinnler (Medien- und Kommunikationswissenschaftlerin) hilft bei der Lösung von konkreten Problemen und beantwortet Fragen. Die Sprechstunde ersetzt allerdings keinen Grundkurs zum Umgang mit den sozialen Netzwerken.

Die Sprechstunde ist kostenlos. Eine Anmeldung in der Stadtbibliothek (Telefon 08191 / 128 – 565, E-Mail [stadtbibliothek@landsberg.de](mailto:stadtbibliothek@landsberg.de) ) ist erwünscht.

Eine weitere Social Media Sprechstunde findet am 7.12.2024 statt.

*Foto: Flyer Social Media Sprechstunde; Verwendung mit freundlicher Genehmigung durch Landsberger Stadtbibliothek, 09/2024*

## **Gesucht: 1. Vorstand für Kneippverein Landsberg am Lech e. V.**

Sind Sie auf der Suche nach einer sinnvollen ehrenamtlichen Tätigkeit oder kennen jemand, der dafür geeignet ist?

Der Kneippverein steht für Gesundheit in eigener Verantwortung, es gilt, sie zu erhalten und zu fördern: ganzheitlich und natürlich.

Unser Verein besteht seit 30 Jahren. Wir sind ein gut eingespieltes

Vorstandsteam:

begeisterter 2. Vorstand, zuverlässiger Schatzmeister, langjährige Schriftführerin und aktive, verantwortungsvolle Beiräte.

Uns fehlt nur der 1. Vorstand

Die Mitglieder sind begeistert von Vorträgen zu Gesundheitsthemen aller Art, Wanderungen, Festen und anderen Veranstaltungen in herzlicher Gemeinschaft. Wir haben ansprechende Halbjahresprogramme.

Info: [www.kneipp-landsberg.de](http://www.kneipp-landsberg.de)

## **Kneipp-Tipp für den Herbst**

Die Tage werden kürzer und es beginnt die dunkle Jahreszeit. Für viele Menschen beginnt damit auch der Herbstblues. Zu den Symptomen gehören neben einem hohen Schlafbedarf auch fehlender Antrieb, häufige Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme und der Heißhunger nach Süßem. Hierfür ist u.a. der zunehmende Lichtmangel verantwortlich.

Wenn Sie sich tagsüber viel in geschlossenen Räumen aufhalten, sollten Sie für möglichst viel Licht sorgen. Ein Aufenthaltsort zum am Fenster ist ideal und sorgt dafür, dass Sie viel Licht abbekommen. Gehen sie so oft wie möglich und bei jedem Wetter nach draußen. Die Nervenbahnen der Augen signalisieren dem

Gehirn bei Helligkeit, weniger Melatonin zu produzieren und Sie werden dann nicht so schnell müde.

Mit einer gesunden Lebensweise kann man das Immunsystem positiv beeinflussen und damit die gute Stimmung und die Abwehr steigern.

**„Gesundheit gibt es nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“.**  
(Sebastian Kneipp)

Entnommen aus: Kneippsche Anwendungen – KOMPAKT, gesund und bunt in den Herbst, Kneipp-Bund Landesverband Bayern e.V.

## **Kampagne "Demenz und Wir"**

Für mehr Sensibilität im Umgang mit dem Krankheitsbild Demenz gibt es im Rahmen der Kampagne „Demenz und Wir“ seit Juli 2024 ein Jahr lang zahlreiche Veranstaltungen im ganzen Landkreis.

Motto: Annehmen und Wege finden.

Die aktuelle Terminübersicht und mehr Informationen finden Sie immer online unter: [www.landkreis-landsberg.de/demenz](http://www.landkreis-landsberg.de/demenz)

---



## 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](#)

