

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,

jetzt ist sie da, die staade Zeit, in der wir es uns zuhause gemütlich machen wollen. Das Herbstwetter lädt ja auch nicht gerade zu einem Spaziergang ein. Vielleicht ein Grund mehr, in unserem Newsletter zu stöbern und Veranstaltungen zu entdecken, für die sich ein Gang außer Haus doch lohnen würde oder für die Sie gar nicht außer Haus müssen.

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

[E Mail an den Seniorenbeirat](#)

Termine des Seniorenbeirats im November

23

"geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen"

14:30 Uhr

Änderung des Ortes

Nachdem sich aufgrund des großen Interesses der Seniorinnen und Senioren der Raum am St.-Ulrich-Platz als zu klein erweisen würde, treffen wir uns nun im

Großen Gemeindesaal der evangelischen Kirche

in der von-Kühlmannstraße.

Der Seniorenbeirat bedankt sich bei Pfarrer Martin für die spontane Zurverfügungstellung des Raumes.

Sie sind herzlich eingeladen.

Vorschau auf den Dezember 2023

04

Vortrag: Fahren im Alter, 15:00 Uhr

Fahrlehrer Stefan Kandler wird ab 15 Uhr im Kratzertreff des Mehrgenerationenhauses, Hubert-von-Herkomer-Str. 73, Seniorinnen und Senioren in einem Vortrag zum Thema „Fahren im Alter“ aufklären, ob überhaupt und wenn wann eventuell der Führerschein abgeben werden sollte. Der Eintritt ist frei.

20

Lesung 18:00 Uhr

An diesem Abend erwartet uns ab 18 Uhr eine Lesung der beiden Autoren Uschi und Klaus Pfaffeneder, die im Salzstadel über der Stadtbücherei Geschichten über die nun beginnende Zeit der Raunächte lesen.

Der Zugang zum 2. Stock ist über einen Aufzug barrierefrei, der Eintritt ist kostenlos.

Mittagstische



Aufgrund des großen Andrangs zu unseren Mittagstischen haben wir die beiden Restaurants Cap Sounio und Wirtshaus am Spitalplatz gebeten, zeitgleich (jeweils) am 17. November ihre Pforten für die Gäste zu öffnen und für 8 Euro ein preiswertes Mittagsessen samt kostenlosem Leitungswasser bereit zu halten.

In diesem Zusammenhang haben wir eine große Bitte an Sie:

Die Mittagstische sind nur für die in Landsberg ansässigen Seniorinnen und Senioren gedacht.

Es freut uns zwar, dass unser Angebot bei älteren Menschen aus dem ganzen Landkreis gut ankommt, aber schauen Sie doch mal in Ihrer Gemeinde – auch dort werden jetzt vermehrt Mittagstische angeboten.

Dann klappt das vielleicht für die Landsbergerinnen und Landsberger auch mit dem verfügbaren Platzangebot, sodass Sie auch keine Plätze mehr reservieren oder besetzen müssen.

weitere Termine der Mittagstische in 2023

17. November: 11:30 – 13:30
Wirtshaus am Spitalplatz, Alte Bergstr. 394

01. Dezember: 11:30 – 13:30
Gasthof Stadt München, Münchener Str. 1

15. Dezember: 12:00 – 13:30 Lech Line
hier müssen wir ein alternatives Lokal suchen, denn das Lech Line steht zu diesem Termin nicht zur Verfügung



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 in Erpfting, Irene Bleicher, unter Telefon 08191 9636566

Friedheim:

jeden Donnerstag um 11:00 Uhr, hinter den Tennisplätzen (Informationen bei der Seniorenmanagerin in Erpfting, Irene Bleicher, unter Telefon: 08191 9636566

Die Teilnahme ist kostenfrei, ohne Voranmeldung und ohne Sportausrüstung möglich. Die im Rahmen der Bewegungstreffe 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:

www.landkreis-landsberg.de/

Apropos Gesundheit

Uns hat ein Angebot erreicht, Seniorinnen und Senioren mit urologisch bedingten Gesundheitsproblemen, kostenlos zu beraten.

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, bietet er auch eine Behandlung mit alternativen Methoden wie zum Beispiel der TCM (Akupunktur, chinesische Kräutertherapie, Lebensführung), Bachblütentherapie etc. an.

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 Telefon 08191 3052 791 an.

Termine in 2023:

November

Montag, 20. November

10:00-15:00

Workshop Digital Mobil

AWO-MGH-Landsberg

Dezember

Montag, 11. Dezember

10:00-12:00

Informationen aus dem Seniorenmanagement

VHS-Workshop - Landsberg
13.01.2024 von 13:00 bis 17:00 Uhr

GLÜCKLICH WOHNEN IM ALTER ... WOHNZUKUNFT 55+

Mit dem Alter ändern sich die Anforderungen an die Wohnung. Da unsere gebaute Umwelt ständig auf uns einwirkt, sollten wir unsere Lebensräume so gestalten, dass wir uns sicher und geborgen fühlen.

Dann leisten unsere Räume einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden. Der Wunsch, im höheren Alter erst recht ein erfülltes und aktives Leben zu genießen, steht dabei im Vordergrund.

Diese drei Punkte stellen wichtige Anforderungen an das Wohnen in der Zukunft:

- I. **Wunsch nach Selbstständigkeit bzw. Selbstbestimmtheit**
- II. **Sorgenfreies Wohnen: Barrierefrei und wenig Kümmern**
- III. **Gemeinsam statt Einsam**

Durch meine eigene Wohngeschichte (Umzug aus einem Einfamilienhaus in eine Wohnung in einem Mehrfamilienhaus) und meine Beratungspraxis behandle ich in diesem Workshop Themen wie:

Was will ich bei einem Umzug unbedingt mitnehmen? Wie trenne ich mich von Dingen? Welche Wohnalternativen gibt es und welche kann ich mir für mich vorstellen?

Auch die unbequemen Fragen werden nicht ausgespart, wie zum Beispiel: Kann ich mir das überhaupt leisten.
So erkennt man sehr schnell, welche Bandbreite und Tragweite das Thema Wohnen besitzt.

Referentin:

Monika Feldmer-Metzger
Biologin, Raumdesignerin, Expertin für Wohn- und
Architekturpsychologie

Ich habe mich sehr ausführlich mit den Themen „Wohnen im Alter“ und „Wohnen in der Zukunft“ beschäftigt. Meine Sichtweise geht immer vom Menschen aus, was braucht der Mensch, um glücklich zu sein mit seiner Wohnung und seinem Wohnumfeld.

Mein Motto: ***Wohnen ist wie das Leben ... ein Prozess ohne Stillstand!***

www.wohnenaktiv.com

Email: mfm@wohnenaktiv.com

Das Seniorenmanagement Landsberg möchte Sie auf eine Online-Film-Reihe aufmerksam machen, die vom *Curatorium Altern gestalten* angeboten wird.

„Erleben Sie eine völlig neue Art des Kinos bequem von Zuhause aus!

Für den Herbst und Winter haben wir sieben packende Filme ausgewählt, die faszinierende Einblicke in die Lebensphase des Älterwerdens bieten.

Mit einem kostenfreien Ticketlink können Sie diese Filme in Ihrer eigenen Umgebung genießen.

Und das Beste: Sie haben die Möglichkeit, in unseren moderierten Live-Diskussionen die Filmmachenden sowie andere spannende Gäste kennenzulernen und sich über die Filme auszutauschen.

Wir freuen uns darauf, Sie dabei zu haben!“

Hier können Sie sich anmelden:

www.alterngestalten.de/filmreihe/



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](#)

