

Kath. Kreisbildungswerk
Ebersberg e. V.
wertorientiert . bilden



WAS UNS BEWEGT
TEILHABE – GESUNDHEIT – BEGEGNUNG

“WAS UNS BEWEGT“

Liebe Mitbürger und Mitbürgerinnen,

Vom 28. September bis zum 13. Oktober finden nun die dritten Seniorenthementage seit 2019 unter dem Motto “Was uns bewegt“ statt. Man kann da schon fast von einer Tradition sprechen. In vielen Gemeinden des Landkreises werden, während dieser zwei Wochen, insgesamt 29 Veranstaltungen angeboten – ein bunter, vielfältiger Strauß an Themen, die neben uns als Senioren und Seniorinnen auch Angehörige und Jüngere ansprechen sollen, also diejenigen, die auch schon auf dem Weg zum Älterwerden sind. Sie sollen uns informieren, anregen und bereichern.

Ich bin dem Kath. Kreisbildungswerk Ebersberg und allen Kooperationspartnern und -partnerinnen sehr dankbar für die Organisation und Durchführung dieser Thementage, die in Zeiten des demografischen Wandels sowie Umbruchs versuchen, Hilfestellungen zu geben und einen Beitrag zum Gelingen zu leisten.

Die Seniorin, der Senior von heute (ich selbst bin jetzt 71 Jahre alt) ist oftmals körperlich und geistig frischer als früher, kann und will vieles unternehmen und ist bereit, sich in die Gemeinschaft einzubringen und so lange wie möglich einen eigenen Beitrag zu einem gelingenden Zusammenleben zu leisten. Unabhängig davon aber sind auch Kenntnisse unabdingbar, die beim Älterwerden dienlich sind.

Der gelungene Themenmix dieser Veranstaltungsreihe wird den aktuellen vielfältigen Anforderungen sehr gut gerecht. Nehmen Sie die Angebote wahr,

Ihr *Walter Brilmayer*

Walter Brilmayer



WALTER
BRILMAYER

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

	28.09. - 13.10.2023	„Glück kennt kein Alter“ Fotoausstellung	Ebersberg
	13.10. - 30.10.2023	„Glück kennt kein Alter“ Fotoausstellung	Poing
Do	28.09.2023	Älter werden mit leichtem Gepäck - Auftaktveranstaltung	Ebersberg
Fr	29.09.2023	Notfallkurs kompakt	Grafing
Fr	29.09.2023	Herzenszeit	Aßling
Sa	30.09.2023	Seniorenmesse	Vaterstetten
Mo	02.10.2023	Knochenstark essen – Prävention gegen Osteoporose	Egming
Mo	02.10.2023	„Glück kennt kein Alter“ Spirituelle Führung	Ebersberg
Di	03.10.2023	Lebensherbst Erntezeit	Glonn
Mi	04.10.2023	Halma trifft Smartphone	Grafing
Do	05.10.2023	Selbstverteidigung mit Regenschirm und Kugelschreiber	Kirchseeon
Do	05.10.2023	Zu Hause bleiben im Alter	Grafing
Do	05.10.2023	Gefahren erkennen – Risiken vermeiden (Betrugsmaschen)	Hohenlinden
Do	05.10.2023	Herzenszeit	Poing

Do	05.10.2023	Vorsorgevollmacht	Vaterstetten
Fr	06.10.2023	Im Alter zu Hause bleiben	Glonn
Sa	07.10.2023	Rikscha-Aktionstag	Markt Schwaben
Mo	09.10.2023	Bankerl-Spaziergang	Ebersberg
Mo	09.10.2023	Sicher mobil – Weil Mobilität keine Frage des Alters ist	Zorneding
Mo	09.10.2023	Zusammen – digital	Poing
Di	10.10.2023	Strickbrunch	Poing
Di	10.10.2023	Spirituelle Wanderung	Treffpunkt Piusheim
Di	10.10.2023	Kleine Schritte – große Wirkung (Aktiv bleiben, das Leben genießen)	Anzing
Di	10.10.2023	Sicherheit für Senioren im Verkehr	Ebersberg
Di	10.10.2023	Lachfältchen erlaubt	Markt Schwaben
Mi	11.10.2023	Genuss kennt keine Altersgrenze – Ernährung ab 55+	Forstinning
Mi	11.10.2023	Gefahren erkennen – Risiken vermeiden (Betrugsmaschen)	Grafing
Mi	11.10.2023	Zukunftsorientiertes Wohnen – Alternative Wohnformen	Poing
Do	12.10.2023	Zukunftsorientiertes Wohnen – Alternative Wohnformen	Markt Schwaben
Do	12.10.2023	Vorsorgevollmacht	Grafing
Fr	13.10.2023	Bunt und beschwingt in den Herbst Abschlussveranstaltung	Poing

ÄLTER WERDEN MIT LEICHTEM GEPÄCK

Auftaktveranstaltung

Infotainment mit Werner Tiki Küstenmacher

Zum Auftakt spricht der Theologe und Journalist Werner Tiki Küstenmacher übers „Älter werden mit leichtem Gepäck“.

Der Weltbestseller-Autor (simplify your life) gibt in seinem mit Zeichnungen untermalten Vortrag viele praktische Tipps, wie man sich frühzeitig auf ein glückliches Leben im Alter vorbereiten kann. Das Leben nicht mehr als ansteigende Linie zu erleben, muss kein Verlust sein, denn es wird einfacher.

Musikalische Begleitung: One-and-a-half-man

Im Anschluss an die Veranstaltung laden wir bei einem kleinen Imbiss zum Austausch ein. Die Veranstaltungsreihe „Seniorenthementage 2023“ wird vom diesjährigen Schirmherrn Herrn Walter Brilmayer, stellvertretender Landrat und ehemaliger Bürgermeister von Ebersberg, eröffnet.

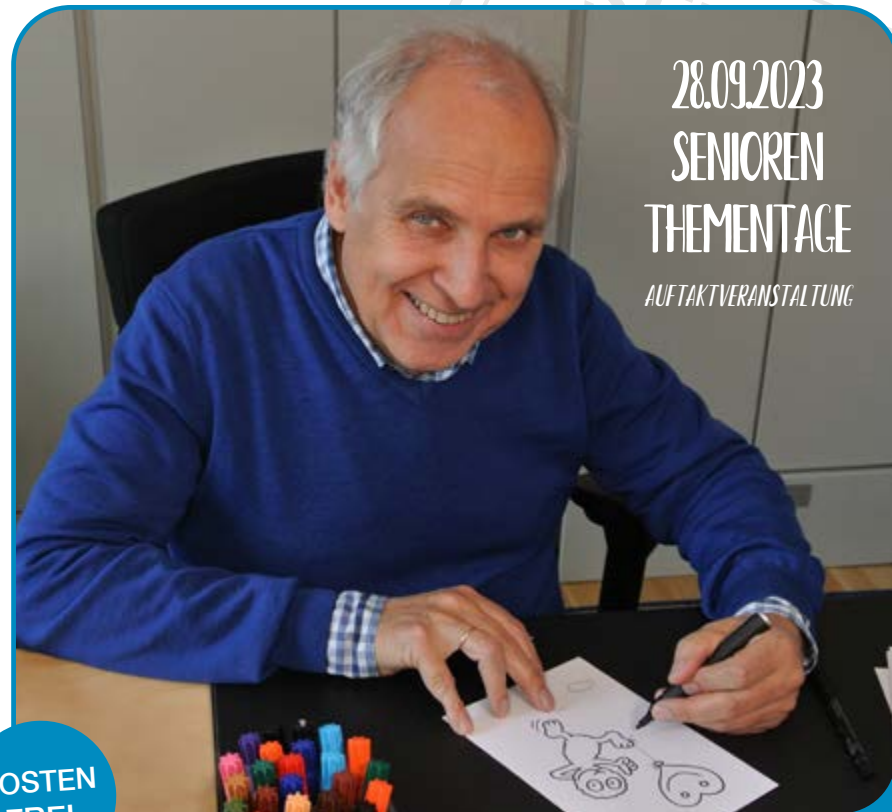
Termin: Do 28.09.2023, 19.00 - 21.30 Uhr

Ort: Ebersberg, Landratsamt, Hermann-Beham-Saal, Eichthalstr. 5

Referent: Werner Tiki Küstenmacher, Autor

Kooperation: Sachgebiet Sozialplanung und Demografie im LRA / Gesundheitsregion^{plus} / KBW

Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten im KBW Ebersberg bis 25.09.2023



28.09.2023
SENIOREN
THEMENTAGE
AUFTAKTVERANSTALTUNG

ÄLTER WERDEN
MIT LEICHTEM GEPÄCK

GLÜCK KENNT KEIN ALTER

Fotoausstellung

Alte Menschen sind viele Wege gegangen, haben vieles durchlitten und bewältigt und sich an so manchem gefreut. So haben sie einen reichen Schatz an Lebenserfahrung und Weisheit gewonnen.

„Glück kennt kein Alter“ ist das Thema der Ausstellung, die von der Seniorensorge des Erzbistums München und Freising initiiert wurde. Fünf Portraits älterer Menschen laden dazu ein, wertschätzende Begegnungen mit Seniorinnen und Senioren zu suchen.

Termin: Do 28.09. - Do 12.10.2023

Ort: Ebersberg, Landratsamt, Eichthalstr. 5

Spirituelle Führung durch die Ausstellung

Termin: Mo 02.10.2023, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Ebersberg, Landratsamt, Foyer, Eichthalstr. 5

Referentin: Margret Atzinger, Kath. Seniorensorge im Dekanat Ebersberg

Kooperation: Seniorenpastoral im Dekanat Ebersberg



NOTFALLKURS KOMPAKT (AM WELTHERZTAG)

Erste Hilfe zu beherrschen ist in jedem Lebensalter wichtig und kann Leben retten. Wir bieten Ihnen im Rahmen der Seniorementage ein Notfalltraining zum Thema Kreislaufkrankungen speziell für Senior*innen an. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen an nur einem Vormittag, welche Erste Hilfe-Maßnahmen Sie problemlos durchführen können und dass Sie keine Angst haben müssen, etwas falsch zu machen. Dabei gehen wir auch auf Möglichkeiten der Prävention und der Unfallverhütung ein.

Inhalte des Kurses sind:

- Absetzen eines Notrufs
- Störungen des Bewusstseins
- Das Krankheitsbild des Herzinfarktes
- Das Krankheitsbild des Schlaganfalls

Termin: Fr 29.09.2023, 9.30 - 12.00 Uhr

Ort: Grafing, Seniorenhaus, Untergeschoss, Hans-Eham-Platz 2

Referentin: Veronika Elhardt, Rettungssanitäterin

Gebühr: 10,00 Euro

Kooperation: Seniorenbeirat Grafing / Seniorenhaus Grafing / KBW

Anmeldung: KBW bis 22.09.2023

HERZENZEIT (AM WELTHERZTAG)

Was tut meinem Herzen gut?

Die Herzenszeit bietet einen besonderen Raum nachzuspüren, was uns am Herzen liegt. Woran hängt mein Herz? Was ersehnt, berührt und erfreut mein Herz? Was stärkt und beruhigt mein Herz?

Wir laden ein, mit Menschen in Kontakt und ins Gespräch zu kommen und für die eigenen Herzensangelegenheiten aktiv zu werden. Wir nehmen uns Zeit, über die eigene Lebenssituation nachzudenken, persönliche Begabungen und Ressourcen zu entdecken und ermutigen uns, Neues auszuprobieren.

Entspannung, Impulse aus Musik und Literatur und Bilder stimmen uns auf die gemeinsame Herzenszeit ein.

Termin: Fr 29.09.2023, 15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Aßling, Kath. Pfarrheim, Mitterweg 11

Referentin: Irmgard Marx, Gestaltpädagogin

Anmeldung: KBW Ebersberg bis 25.09.2023



SENIORENMESSE

Bürgermeister Leonhard Spitzauer eröffnet die Messe und stellt sich Fragen aus der Gemeinde. Institutionen, die im Seniorenbereich tätig sind, informieren im großen Saal über ihre Tätigkeit. Sie haben die Gelegenheit zu Begegnungen und Kontakten bei Kaffee und Kuchen.

Ab 12.00 Uhr werden in einem Nebenraum Vorträge angeboten:

- „Ehrenamt in der Gemeinde“ (Günter Lölkes, Seniorenbeirat)
- „Leben bis zuletzt“ zur Arbeit des Christohorus-Hospizverein Ebersberg e.V. (Birgit Deppe-Opitz, Dipl.Theologin)
- „Pflegebegutachtung“ (VdK Ortsverband Vaterstetten/Parsdorf)
- „Gesund und fit bis ins hohe Alter durch Bewegung und Ernährung“ (VHS Vaterstetten)

Außerdem finden noch zwei weitere Mitmachaktionen statt: Qi Gong und Tai Chi (TSV Vaterstetten), sowie Übungen mit der Wheel-Map-App (Britta Jörgens).

Termin: Sa 30.09.2023, 11.00 - 16.00 Uhr

Ort: Vaterstetten, Carecon-Seniorenwohnpark, Fasanenstr. 24

Kooperation: Seniorenbeirat der Gemeinde Vaterstetten

KNOCHENSTARK ESSEN – PRÄVENTION GEGEN OSTEOPOROSE

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! Was genau es zu beachten gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in diesem Angebot.

Termin: Mo 02.10.2023, 14.30 - 16.00 Uhr

Ort: Egmating, Saal im Haus der Gemeinde, Schlosstr. 19

Referentin: Jutta Löbert, Diplom-Ökotrophologin

Kooperation: AELF EE

Anmeldung: KBW Ebersberg bis 28.09.2023



LEBENSHERBST ERNTEZEIT

Jede Lebensgeschichte ist einzigartig

Mit Elementen aus der Biografiearbeit können wir Kostbarkeiten und viele Schätze entdecken: Was ist der Reichtum meines Lebens? Worauf bin ich stolz? Die erlebten Geschichten schenken Kraft, neuen Herausforderungen mit Zuversicht zu begegnen.

Termin: Di 03.10.2023, 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Glonn, Kath. Pfarrheim St. Johannes, Wolfgang-Wagner-Str. 15

Referentin: Irmgard Marx, Gestaltpädagogin

Kooperation: Pfarrgemeinderat Glonn / KBW

Anmeldung: KBW Ebersberg bis 29.09.2023



HALMA TRIFFT SMARTPHONE

Einladung in die Georg-Huber-Mittelschule Grafing

Die Schülerinnen und Schüler der Georg-Huber-Mittelschule Grafing laden zu gemeinsamen Brettspielen bei Kaffee und Kuchen ein. An diesem Nachmittag erklären Schüler*innen auch das Smartphone und Internet.

Termin: Mi 04.10.2023, 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Grafing, Georg-Huber-Mittelschule, Aula im EG, Am Stadion 2

Referentinnen: Veronika Oswald, Fachlehrkraft und Ulrike Wagner, Sozialpädagogin

Kooperation: Mittelschule Grafing / Schulsozialarbeit / Jugendpflege Grafing

Anmeldung: Georg-Huber-Mittelschule Grafing, Ulrike Wagner,

Tel.: 08092 - 85 33 457, E-Mail: schulsozialarbeit@ms-grafing.de bis 29.09.2023



SELBSTVERTEIDIGUNG MIT KUGELSCHREIBER UND REGENSCHIRM

Selbstverteidigung ist kein Sport

Bei einem Angriff in der Tiefgarage oder am Bahnsteig findet keine sportliche Auseinandersetzung statt, sondern es geht um Täter und Opfer.

Wir nutzen daher, neben z. B. Jiu-Jitsu-Techniken, alles an Hilfsmitteln, was erreichbar und nutzbar ist (z. B. Regenschirm, Kugelschreiber etc.). Wenn man weiß, wie man sich verteidigen kann, wird man selbstsicherer und das kann der erste Schritt zur erfolgreichen Konfliktvermeidung sein. Die beste Selbstverteidigung ist natürlich, gefährliche Situationen zu vermeiden. Wenn Sie sich jedoch im Ernstfall stellen müssen, wird Ihnen in diesem Kurs gezeigt, wie das konsequent und effektiv möglich ist. Zubehör wird gestellt.

Termin: Do 05.10.2023, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Kirchseeon, ATSV-Halle, Sportplatzweg 7

Referent: Peter Felber

Kooperation: Seniorenbeauftragte Kirchseeon / Sachgebiet Sozialplanung und Demografie LRA

Gebühr: 5,00 Euro



ZU HAUSE BLEIBEN IM ALTER

Vorträge

Mit zunehmendem Alter werden immer mehr Menschen vor die Frage gestellt, wie ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden möglich bleibt. Viele Fragen tauchen auf zu den Themen Pflege zu Hause, Hilfsmittel und Arzneimittel, die in den Vorträgen angesprochen werden.

Pflege zu Hause

Ingrid Veigl, Pflegedienstleitung, Ambulanter Pflegedienst der Caritas Ebersberg / Grafing, informiert über die gemeinsame Planung und Gestaltung der Pflege zu Hause mit Pflegebedürftigen und deren Angehörigen, die Durchführung ärztlich verordneter Maßnahmen sowie die Finanzierung der häuslichen Pflege durch die Kranken- und Pflegekassen.

Welche Hilfsmittel gibt es?

Hans Altmann, Pflegeexperte vom Reha Aktiv Team, gibt einen Überblick über neue Entwicklungen in Bezug auf Hilfsmittel sowie deren Finanzierungsmöglichkeiten und freut sich auf Ihre Fragen.

Arzneimittel im Alter

Sigrid Weinand-Hofer, approbierte Apothekerin (Hofer'sche Apotheke), berichtet darüber, warum Arzneimittel im Alter anders wirken, und was bei der Arzneimitteltherapie zu berücksichtigen ist.

Termin: Do 05.10.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Grafing, Caritas-Zentrum, Bahnhofstr. 1

Kooperation: Caritas-Leben im Alter / Seniorenbeirat Ebersberg

HERZENZEIT

Was tut meinem Herzen gut?

Die Herzenszeit bietet einen besonderen Raum nachzuspüren, was uns am Herzen liegt. Woran hängt mein Herz? Was ersehnt, berührt und erfreut mein Herz? Was stärkt und beruhigt mein Herz?

Wir laden ein, mit Menschen in Kontakt und ins Gespräch zu kommen und für die eigenen Herzensangelegenheiten aktiv zu werden. Wir nehmen uns Zeit, über die eigene Lebenssituation nachzudenken, persönliche Begabungen und Ressourcen zu entdecken und ermutigen uns, Neues auszuprobieren.

Entspannung, Impulse aus Musik und Literatur und Bilder stimmen uns auf die gemeinsame Herzenszeit ein.

Termin: Do 05.10.2023, 15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Poing, Räume der Gemeinde, Anzinger Str. 1

Referentin: Irmgard Marx, Gestaltpädagogin

Kooperation: Team Senioren Gemeinde Poing / KBW

Anmeldung: Gemeinde Poing, Frau Bachmann
08121 - 97 94 441 oder senioren@poing.de bis 02.10.2023



VORSORGEVOLLMACHT

Vortrag

Viele Bürgerinnen und Bürger fragen sich, was wird, wenn sie einmal auf die Hilfe anderer angewiesen sind und vielleicht sogar Entscheidungen nicht mehr selber treffen können. Wer kann dann unter welchen Voraussetzungen handeln und entscheiden? Wie kann man dafür selber Vorsorge treffen? Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung sind Möglichkeiten hier eigene Regelungen zu treffen. Der Vortrag informiert hierzu. Es werden u.a. individuelle, neutrale und kostenfreie Beratungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Termin: Do 05.10.2023, 15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Vaterstetten, OHA Offenes Haus der AWO, Hans-Luft-Weg 2

Referentin: Elfi Melbert, Leiterin der Betreuungsstelle im LRA

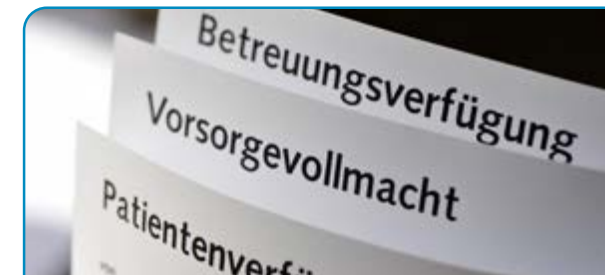
Kooperation: Gesundheitsamt Ebersberg

Termin: Do 12.10.2023, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Grafing, Caritas-Zentrum, Bahnhofstr. 1

Referentin: Bärbel Baumann, Dipl. Sozialpädagogin

Kooperation: Gesundheitsamt Ebersberg / Caritas-Leben im Alter /
Seniorenbeirat Ebersberg



GEFAHREN ERKENNEN – RISIKEN VERMEIDEN

Betrugsmaschen

Sie erhalten einen Anruf Ihrer vermeintlichen Tochter und werden um Geld gebeten, da ein schlimmer Unfall passiert sei oder „Es wurde eingebrochen und Ihre Adresse ist in diesem Zusammenhang aufgetaucht“. Dies ist eine von vielen Maschen, welche Betrüger*innen nutzen, um an Ihr Vermögen zu gelangen. Falsche Polizeibeamte, Bankmitarbeiter etc. versuchen Wertgegenstände oder Bargeld abzufischen. Ebenso beliebt sind Taschendiebstähle. Die kriminalpolizeilichen Beratungsstellen der Kripo Erding bzw. Ingolstadt möchten Sie davor bewahren, aufklären und Ihnen Verhaltenstipps geben.

Termin: Do 05.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Hohenlinden, Mehrzweckraum im Seniorenwohnprojekt, Abtwiese 5

Referentin: Klaus-Peter Plank, Kriminalhauptkommissar

Kooperation: Sachgebiet Sozialplanung und Demografie LRA

Termin: Mi 11.10.2023, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Grafing, Caritas-Zentrum, Bahnhofstr. 1

Referentin: Daniela Honsa, Kriminaloberkommissarin

Kooperation: Caritas Leben im Alter / Seniorenbeirat Ebersberg /
Sachgebiet Sozialplanung und Demografie LRA

IM ALTER ZU HAUSE BLEIBEN

Tipps zur barrierefreien Wohnraumgestaltung und Finanzierung

Die meisten Mensch möchten solange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden bleiben. Mit zunehmenden Alter verändern sich die Bedürfnisse und Bedarfe an den Wohnraum.

Dadurch entstehen einige Fragen wie:

- Wie kann der eigene Wohnraum gestaltet werden, dass ich auch mit gesundheitlichen Einschränkungen zu Hause bleiben kann?
- Welche Hilfsmittel können mir den Alltag erleichtern?
- Sind Umbaumaßnahmen nötig und möglich?
- Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es?

Termin: Fr 06.10.2023, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Glonn, Kath. Pfarrheim, Wolfgang-Wagner-Str. 15

Referentin: Christine Bagozzi, Pflegestützpunkt

Kooperation: Sachgebiet Sozialplanung und Demografie LRA



FRISCHER WIND IN DEN HAAREN

Rikscha Aktionstag

Durch eine Kooperation von Marktgemeinde, Initiative Pro Fahrrad (Teilgruppe im Aktivkreis Klimawende), Seniorenbeirat und einer Privatperson wurde Anfang des Jahres das Projekt „Senioren-Rikscha Markt Schwaben“ ins Leben gerufen. Beabsichtigt war, in einem ersten Schritt die Bewohner der drei Seniorenheime am Ort auf verschiedenen Routen einen Ausflug in und um Markt Schwaben anzubieten. Ehrenamtliche Pilotinnen und Piloten chauffieren ihre Fahrgäste kostenfrei in gemächlichem Tempo vorbei an Stellen, die sie vielleicht schon lange nicht mehr gesehen haben und sorgen so für ein Lächeln im Gesicht und frischen Wind in den Haaren.

Ein Besuch in Markt Schwaben bietet Ihnen an diesem Tag die Gelegenheit, die Rikscha zu besichtigen, eine kurze Autofahrt zu erleben und für Interessenten eines ähnlichen Projektes einen regen Erfahrungsaustausch.

Termin: Sa 07.10.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Parkplatz vor dem Alten Feuerwehrhaus, Schlossplatz - Zufahrt über Landgerichtsgasse, Schlossplatz 4

Kooperation: Seniorenbeirat Markt Schwaben

BANKERLSPAZIERGANG FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Bei einem gemütlichen Spaziergang geht es, unter Führung von Lisa Wochehmaier und Marianne Wünschel vom Seniorenbeirat Ebersberg, vom Volksfestplatz aus übers Doktorbankerl durch die Kapser Allee zur Kapelle bei Kaps. Dort genießen Sie die herrliche Aussicht auf Grafing und die Berge, bevor es zurückgeht. Sie können dabei einige

der vielen Bankerl in Ebersberg kennenlernen, auf denen Seniorinnen und Senioren bei einem Spaziergang eingeladen sind, eine Ruhepause einzulegen. Die Teilnahme am Spaziergang mit Rollator oder Rollstuhl ist leider nicht möglich. Bei schlechtem Wetter entfällt der Spaziergang.

Termin: Mo 09.10.2023, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Ebersberg, Volksfestplatz, Südausgang, Attenberger-Schillinger-Straße

Kooperation: Seniorenbeirat Ebersberg

SICHER MOBIL – WEIL MOBILITÄT KEINE FRAGE DES ALTERS IST

Verkehrssicherheitsprogramm für die Generation 65 plus

Das wünscht sich doch jeder: Im Alter mobil bleiben! Ob mit dem Auto, mit dem Fahrrad, öffentlich oder zu Fuß. In diesem Angebot werden Sie Antworten darauf finden, wie Sie Ihre Mobilität erhalten können und welche technischen Hilfsmittel Sie unterstützen können. Sie bekommen Informationen über aktuelle Verkehrsregeln und es werden Gefahrensituationen im Straßenverkehr beleuchtet. Desweiteren können Sie sich mit Ihrer eigenen Kondition und Gesundheit auseinandersetzen. Ebenso ist genügend Raum da für Ihre eigenen Fragestellungen.

Termin: Mo 09.10.2023, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Zorneding, VHS-Raum, Herzogplatz 15

Referentin: Marion Krieger, ADAC, Sicher mobil im Alter

Kooperation: Seniorenbeirat Zorneding

Anmeldung: Servicebüro Zorneding: 08106 - 99 91 116
info@servicebuero-herzogplatz.de bis 02.10.2023

ZUSAMMEN – DIGITAL

Internet und Smartphone leicht gemacht. Poinger Jugendliche teilen ihr Wissen!

Das neue Projekt „zusammen-digital“ soll die Generationen in Poing vernetzen. Seit 12.06.2023 stellen Poinger Jugendliche einmal wöchentlich ihr Wissen rund um Medien, Internet, Smartphone & Co. zu Verfügung, um vor allem Seniorinnen und Senioren zu helfen und zu unterstützen. An der „zusammen-digital-Theke“ kann man sich kostenlos zu Fragen rund um Smartphone, Internet und Tablet beraten lassen. Dabei ist es ganz egal, wie alt Sie sind, wie viele Vorkenntnisse Sie mitbringen oder woher Sie kommen. Die geschulten Jugendlichen freuen sich schon auf Ihre Fragen.

Termin: Mo 09.10.2023, 15.30 - 17.00 Uhr

Ort: Max-Mannheimer-Bürgerhaus, 1. OG Raum 2, Bürgerstr. 1

Kooperation: Team Senioren Gemeinde Poing

Anmeldung: Gemeinde Poing, Frau Bachmann, Tel. 08121 - 97 94 441

oder senioren@poing.de bis 29.09.2023



STRICKBRUNCH

Best practice - Beispiel

In Kooperation halten das Sachgebiet Senioren der Gemeinde Poing und das Familienzentrum Poing e.V. seit Januar 2023 einen Stammtisch für den „Strickbrunch“ bereit. Der „Strickbrunch“ findet im Café vom Zentrum in der Mitte (ZiM) beim „Offenen

Treff“ dienstags von 9.00 - 12.00 Uhr statt.

Sie können gemütlich miteinander plaudern, dabei Ihre mitgebrachten aktuellen Handarbeiten weiter gestalten und im gemeinsamen Austausch neue Impulse und Unterstützung für weitere kreative Unikate mit der Stricknadel erhalten. Für das leibliche Wohl sorgt dabei das Team vom „Offenen Treff“.

Wichtig! Stricknadeln und Co. kennen keine Altersgrenzen, weder nach oben noch nach unten. Jeder ist willkommen!

Termin: Di 10.10.2023, 9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Poing, Max-Mannheimer-Bürgerhaus, EG, Café vom ZiM, Bürgerstr. 1

Kooperation: Team Senioren Gemeinde Poing

Anmeldung: Gemeinde Poing, Frau Bachmann, Tel. 08121 - 97 94 441 oder senioren@poing.de bis 29.09.2023

SPIRITUELLE WANDERUNG

Spirituelles Wandern heißt mit allen Sinnen zu wandern und im Einklang mit der Natur innere und äußere Reichtümer zu entdecken. Die Natur und spirituelle Impulse laden ein, sich neu auszurichten und die eigenen Kraftquellen aufzufüllen.

Wegstrecke: über Jakobsbairn und Frauenbründl (ca. 10 km)

Ausrüstung: festes Schuhwerk, Wanderstöcke, Getränk, Brotzeit

Termin: Di 10.10.2023, 10.30 Uhr bis ca. 14.30 Uhr

Ort: Baiern, Piusheim, Mühlenweg 5

Referentin: Margret Atzinger, Gemeindereferentin

Kooperation: Seniorenpastoral im Dekanat Ebersberg

Anmeldung: Margret Atzinger, 0171 - 12 40 313 bis 06.10.2023

KLEINE SCHRITTE – GROSSE WIRKUNG

Aktiv bleiben, das Leben genießen

Wer rastet, der rostet! Bewegung ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und hilft dabei, lange mobil und selbstständig zu bleiben. Erfahren Sie bei einer Wanderung selbst, wie wohltuend Bewegung an der frischen Luft ist! Dabei macht unsere Referentin immer wieder „bewegte Pausen“ und zeigt leichte, aber wirkungsvolle Übungen, die sich einfach im Alltag umsetzen lassen.

Termin: Di 10.10.2023, 11.00 - 12.30 Uhr

Ort: Anzing, Rathaus, Sitzungssaal, Schulstraße 1

Referentin: Alina Reiss, Ernährungswissenschaften, Bewegungsreferentin

Kooperation: Seniorenbeirat Anzing / AELF EE

Anmeldung: KBW Ebersberg bis 06.10.2023



SICHERHEIT IM VERKEHR FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN

Wenn man älter wird, lässt vieles nach, die Wahrnehmung der Umgebung, das Erkennen von kritischen Situationen, die Reaktionsgeschwindigkeit, die Bewegungsfähigkeit. Deshalb wird es zunehmend schwieriger, sich sicher im Verkehr zu bewegen, die eigene Gefährdung zu vermeiden, andere Verkehrsteilnehmer nicht zu gefährden, egal ob im Auto, auf dem Fahrrad oder zu Fuß. Professionelle Tipps der Verkehrspolizei können hier hilfreich sein, damit Sie weiterhin sicher unterwegs sind.

Termin: Di 10.10.2023, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Ebersberg, Bürgerhaus im Klosterbauhof „Unterm First“, Im Klosterbauhof 1

Referent: Martin Schedo, Polizei-Hauptkommissar der Polizeiinspektion Ebersberg

Kooperation: VDK Ebersberg / Seniorenbeirat Ebersberg

LACHFÄLTCHEN ERLAUBT

Zitate und humorvolle Geschichten - aus dem Leben gegriffen

Die Gemeindebücherei Markt Schwaben lädt alle Seniorinnen und Senioren – auch solche die es noch werden wollen – zu einem humorvollen Literaturabend zum Hören, Schmunzeln und Scherzen ein.

Susanne Gnann-Pohle, Sylvia Lorenz, Petra Ortmaier, Silke Heinrich und Barbara Tremmel lesen mit einem Augenzwinkern humorvolle Geschichten, heitere Zitate und Gedichte vor. Lachfältchen sind erlaubt und vermutlich bleibt dabei auch kein Auge trocken.

Gleichzeitig erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Bücherpräsentation zum Thema „Lesen mit Witz und Humor!“

Termin: Di 10.10.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Markt Schwaben, Gemeindebücherei, 1.OG, Schlossplatz 1

Kooperation: Gemeindebücherei Markt Schwaben

Anmeldung: Gemeindebücherei Markt Schwaben,
Tel.: 08121 - 41 81 90 (während der Öffnungszeiten
jeweils Di, Mi + Fr nachmittags), E-Mail:
buecherei@markt-schwaben.de bis 06.10.2023



GENUSS KENNT KEINE ALTERSGRENZE

Ernährung ab 55+

Ein bewusster Lebensstil spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Besonders ab der Lebensmitte, wenn der Energiebedarf sinkt, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen aber gleich bleibt, werden gezielte Lebensmittelauswahl und tägliche Bewegung immer wichtiger. Worauf es dann ankommt und wie eine ausgewogene Ernährung und ein „Plus“ an Bewegung ganz leicht im Alltag gelingen, erfahren Sie bei uns.

Termin: Mi 11.10.2023, 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Forstinning, Sportpark, Mehrzweckraum, Aicher Str. 8

Referentin: Ingrid Steininger, Dipl. Ökotrophologin

Kooperation: AELF EE

Anmeldung: KBW Ebersberg bis 06.10.2023



ZUKUNFTSORIENTIERTES WOHNEN – ALTERNATIVE WOHNFORMEN

Projekte für ein gemeinschaftliches Leben

Susanne Moog, Beraterin für Barrierefreiheit bei der bay. Architektenkammer stellt in ihrem Vortrag innovative Projekte zum gemeinschaftlichen Leben und Wohnen vor. Das Spektrum umfasst Senioren-Wohngemeinschaften, Mehrgenerationen Wohnen für Jung und Alt, Wohnen für Menschen mit Handicap und Bauprojekte, die für ländliche Kommunen sinnvoll umsetzbar sind.

Es werden Bauten in Bayern aber auch in Italien vorgestellt, privat organisierte Hausgemeinschaften aber auch von Kommunen initiierte Projekte. Allen Projekten liegt der Gedanke des gemeinsamen Gestaltens der eigenen Zukunft und des Wohnumfeldes zugrunde. Detailliert wird ein Seniorenwohnprojekt der Baugenossenschaft Ebersberg in Markt Schwaben beleuchtet. Gemeinderäte, Bürgermeister und alle Bürger, die sich mit anderen Formen des Wohnens befassen, sind herzlich eingeladen.

Termin: Mi 11.10.2023, 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Poing, Räume der Gemeinde, Anzinger Str. 1

Referentin: Susanne Moog, Architektin

Kooperation: Team Senioren Poing / Sachgebiet Sozialplanung und Demografie

Anmeldung: Gemeinde Poing, Frau Bachmann

Tel. 08121 - 97 94 441 oder senioren@poing.de

Termin: Do 12.10.2023, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Markt Schwaben, Gemeinde, Sitzungssaal, Schloßplatz 2

Referentin: Susanne Moog, Architektin

Kooperation: Seniorenbeirat Markt Schwaben / Sachgebiet Sozialplanung und Demografie

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

BUNT UND BESCHWINGT IN DEN HERBST

Abschlussveranstaltung

Wir laden Sie herzlich zu einem geselligen Nachmittag mit Kaffee, Film und Musik ein:

- 15.00 Uhr Kaffee und Kuchen
- 15.45 Uhr Filmzeit mit dem renommierten Filmemacher Klaus Bichlmeier, der sich intensiv mit der bayerischen Kultur und Geschichte beschäftigt. Aus seinem Repertoire zeigt uns Herr Bichlmeier passend zur Herbst- und Wiesn-Zeit den Film: „Auf geht’s beim Schichtl“. Beschwingt und rockig folgt dann ein Kurzfilm über Paul Würges, dem ersten Münchner Rock’n Roll Sänger, der auch als „Bill Haley“ aus der Maikäfersiedlung in Ramersdorf bezeichnet wurde.
- 16.30 Uhr „Musik mit Peter“ – Lieder zum Mitsingen mit Peter Vomberg
- 17.30 Uhr Eröffnung der Ausstellung „Glück kennt kein Alter“ im Kirchenzentrum Seliger Pater Rupert Mayer in Poing

Termin: Fr 13.10.2023, 15.00 - 17.30 Uhr

Ort: Poing, Kath. Pfarrheim St. Michael, Schulstr. 29c

Referent: Klaus Bichlmeier, Filmemacher

Anmeldung: Gemeinde Poing, Frau Bachmann, Tel. 08121 - 97 94 441 oder senioren@poing.de bis 06.10.2023

GESPRÄCHSANGEBOT



Reden ist Gold! Weil es so kostbar ist, wenn jemand etwas von sich erzählt. Reden ist Gold, weil es die Gedanken ordnet, **weil es entlastet und ermutigt.** Reden ist Gold, **weil es gesund ist für Leib und Seele.**

Wenn Sie möchten, können wir miteinander reden. Ich höre Ihnen zu, Sie erzählen, was Ihnen gerade wichtig ist, und wir kommen ins Gespräch – bei einer Tasse Kaffee oder Tee.

Haben Sie einen Gesprächswunsch? **Dann vereinbaren Sie einen kostenlosen Termin mit mir,** ich freue mich auf Sie!

Jasmin Lang
Seniorenbeauftragte im Dekanat Ebersberg
Telefon: 01 51 / 29 07 35 57 · E-Mail: jlang@ebnuc.de

Katholische Kirche – offen für Alle

Seniorenarbeit besteht aus vielfältigen Aufgaben. Neben der Beratung, Begleitung und Unterstützung der Senioren in der Lebens- und Altersphase stehen die Förderung der Selbstständigkeit, die Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags, die Unterstützung bei der Bewältigung der Einsamkeit, die Unterstützung bei der Bewältigung der Trauer, die Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit, die Unterstützung bei der Bewältigung der Pflege, die Unterstützung bei der Bewältigung der Sterbeprozesse.

Reden ist Gold! Weil es so kostbar ist, wenn jemand etwas von sich erzählt. Reden ist Gold, weil es die Gedanken ordnet, **weil es entlastet und ermutigt.** Reden ist Gold, **weil es gesund ist für Leib und Seele.**

Wenn Sie möchten, können wir miteinander reden. Ich höre Ihnen zu, Sie erzählen, was Ihnen gerade wichtig ist, und wir kommen ins Gespräch. Haben Sie einen Gesprächswunsch? **Dann vereinbaren Sie einen kostenlosen Termin mit mir,** ich freue mich auf Sie!

Margret Atzinger
Seniorenbeauftragte im Dekanat Ebersberg
Telefon: 01 71 / 1 24 03 13
E-Mail: MAtzinger@ebnuc.de

Katholische Kirche – offen für Alle

Seniorenarbeit besteht aus vielfältigen Aufgaben. Neben der Beratung, Begleitung und Unterstützung der Senioren in der Lebens- und Altersphase stehen die Förderung der Selbstständigkeit, die Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags, die Unterstützung bei der Bewältigung der Einsamkeit, die Unterstützung bei der Bewältigung der Trauer, die Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit, die Unterstützung bei der Bewältigung der Pflege, die Unterstützung bei der Bewältigung der Sterbeprozesse.

Bildnachweise:

- Seite 1: Titel © goodluz – stock.adobe.com
Seite 3: Walter Brilmayer © Walter Brilmayer
Seite 7: Werner Tiki © Werner Tiki
Seite 8: Ausstellung © Glückkenntkeinalter@gmx.de
Seite 10: Herzenszeit © SewcreamStudio – stock.adobe.com
Seite 13: Halma © chika milan – stock.adobe.com
Seite 14: Selbstverteidigung © magele picture – stock.adobe.com
Seite 16: Herzen © Sandra Bieber
Seite 17: Vollmacht © nmann77 – stock.adobe.com

- Seite 19: Zu Hause © pressmaster – stock.adobe.com
Seite 22: digital zusammen © www.digital-zusammen.com
Seite 25: Lachfältchen © contrastwerkstatt – stock.adobe.com
Seite 26: Genuss © wavebreak3 – stock.adobe.com
Seite 29: Reden ist Gold © rangizz – stock.adobe.com;
Margret Atzinger © Hornauer, Bad Aibling; Jasmin Lang © privat

WEITERE VERANSTALTUNGEN

für Seniorinnen und Senioren außerhalb der Seniorenthementage 2023

BETREUUNGSGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Willkommen sind Frauen und Männer mit Demenz, die in der Lage sind, sich aktiv am Angebot zu beteiligen, alleine die Toilette aufsuchen können und keinen pflegerischen Bedarf während der Treffen haben.

Termin: jeden Dienstag, 9.00 - 12.00 Uhr,

Anmeldung: Voranmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Caritas-Zentrum für den Landkreis Ebersberg

TREFFPUNKT PFLEGENDE ANGEHÖRIGE (FRAUEN UND MÄNNER)

Treffpunkt pflegende Angehörige (Frauen und Männer):

Termine 2023: 28.08. / 25.09. / 30.10. / 27.11.

jeweils Montag, von 14.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung: keine Voranmeldung erforderlich

Ansprechpartner: Caritas-Zentrum für den Landkreis Ebersberg

TREFFPUNKT PFLEGENDE MÄNNER (NUR FÜR MÄNNER)

März - November am 3. Dienstag im Monat

Termine 2023: 22.08. / 19.09. / 17.10. / 21.11.

jeweils Dienstag, von 18.00 - 20.00 Uhr

Anmeldung: keine Voranmeldung erforderlich

Ort: Alle Gruppen finden statt im Caritas-Zentrum, Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing

Ansprechpartner: Caritas-Zentrum für den Landkreis Ebersberg,

Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing

Michael Münch unter Tel. 08092 - 23241 10 oder

Michael.Muench@caritasmuenchen.org



SENIORENBÖRSE IN GRAFING

Termin: Sa 21.10.2023

TANZ MIT UNS

Seit Jahren gibt es im Landkreis Ebersberg KBW-Tanzkreise. Erleben Sie Lebensfreude durch Bewegung – wer tanzt bleibt länger jung, tanzen hält fit. In den Tanzkreisen erleben Sie Gemeinschaft, jede*r ist willkommen. Es wird ohne feste*n Partner*in getanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Tänze gut angeleitet werden. Informationen im KBW oder per QR-Code.



28. SEPTEMBER BIS 13. OKTOBER 2023

Die Vorbereitung der Seniorenthementage erfolgte in Kooperation mit:



Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Ebersberg-Erding



Wir danken für die freundliche finanzielle Unterstützung:



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Kath. Kreisbildungswerk
Ebersberg e. V.
wertorientiert . bilden



Pfarrer-Bauer-Str. 5 . 85560 Ebersberg
Tel 08092 / 850 79 - 0 . Fax - 20
info@kbw-ebersberg.de
www.kbw-ebersberg.de