

Kath. Kreisbildungswerk
Ebersberg e. V.
wertorientiert . bilden



Miteinander mehr bewegen

Miteinander mehr bewegen

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Alt werden ist kein Makel – es ist ein Geschenk. Noch nie zuvor konnten Menschen so lange, so selbstbestimmt und aktiv leben wie heute. In unserem Landkreis zeigt sich dieser Wandel besonders deutlich: Die Lebenserwartung steigt, viele Seniorinnen und Senioren sind heute gesund, unternehmungslustig und voller Ideen für ihre Zukunft. Mit dem Älterwerden kommen aber auch neue Fragen: Was bedeutet gutes Leben im Alter? Wie gehen wir mit Krankheiten wie Demenz um? Wie bleiben wir in Verbindung – auch im digitalen Zeitalter?

Die 4. Seniorementage im Landkreis Ebersberg wollen genau hier ansetzen – informativ, unterstützend, bewegend. Unter dem Motto „miteinander mehr bewegen“ laden wir Sie vom 25. September bis 10. Oktober 2025 herzlich ein, aus über 30 vielfältigen Angeboten zu wählen: Von Vorträgen zu Gesundheit und Sicherheit über gemeinsames Singen bis zu Workshops über Künstliche Intelligenz oder den Übergang in den Ruhestand. Mitgedacht ist auch an Barrierefreiheit und Fahrdienste – damit wirklich alle teilnehmen können.

Alter ist Vielfalt. Alter ist Leben. Machen wir gemeinsam das Beste daraus – als Gesellschaft, als Familien, als Einzelne. Ich freue mich, wenn Sie dabei sind.

Mein herzlicher Dank gilt dem Katholischen Kreisbildungswerk Ebersberg, der Fachstelle Senioren im Landratsamt und allen Kooperationspartnern und -partnerinnen, die diese Veranstaltung möglich gemacht haben.

Ihre 

Elisabeth Platzer

weitere stellv. Landrätin



Veranstaltungsübersicht

Do	25.09.2025	Hans im Glück für Fortgeschrittene Ein Kompaktkurs in Lebenskunst ► AUFTAKTVERANSTALTUNG ◀	Ebersberg
Fr	26.09.2025	Lesung aus dem Buch „Von Bleiben war nie die Rede“	Glonn
Sa	27.09.2025	Seniorenmesse Vaterstetten	Vaterstetten
Mo	29.09.2025	Erntedank – Erfüllt alt werden	Eglharting
Mo	29.09.2025	Demenz verstehen	Grafing
Di	30.09.2025	Musizieren ohne Vorkenntnisse – mit der Veeh-Harfe möglich	Markt Schwaben
Di	30.09.2025	Führung mit Spirit am Meditationsweg Ebersberg – Wo komme ich her, wo gehe ich hin?	Ebersberg
Di	30.09.2025	Erntedank – Erfüllt alt werden	Aßling
Mi	01.10.2025	Einfache KI-Anwendung für den Alltag	Vaterstetten
Mi	01.10.2025	Wohn- und Pflegeberatung aus einer Hand	Moosach
Mi	01.10.2025	Nahrungsergänzungsmittel im Alter	Hohenlinden
Do	02.10.2025	Boccia – Eine italienische Variante des Boule-Spiels	Ebersberg
Do	02.10.2025	Vorstellung der ambulanten Pflege	Grafing
Do	02.10.2025	Erste-Hilfe-Kurs für Senioren	Kirchseeon

Veranstaltungsübersicht

Mo	06.10.2025	Frischer Wind in den Haaren – Rikscha Aktionstag	Poing
Mo	06.10.2025	Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an	Ebersberg
Mo	06.10.2025	Wohn- und Pflegeberatung aus einer Hand	Grafing
Di	07.10.2025	Ältere Frauen in der Bibel und ihre besondere gesellschaftliche Rolle	Grafing
Di	07.10.2025	Mein Weg ist mein Leben	Markt Schwaben
Di	07.10.2025	Sicher Mobil – Weil Mobilität keine Frage des Alters ist	Anzing
Di	07.10.2025	Die Poinger Sonnenjodler	Poing
Mi	08.10.2025	Selbstverteidigung für Senioren – mit Regenschirm und Kugelschreiber	Poing
Mi	08.10.2025	Einfache KI-Anwendungen für den Alltag	Pliening
Do	09.10.2025	Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	Grafing
Do	09.10.2025	Gefahren erkennen – Risiken vermeiden Aktuelle Betrugsmaschen	Poing
Do	09.10.2025	Zukunftsorientiertes Wohnen – Alternative Wohnformen	Aßling
Fr	10.10.2025	„Eine Kessel Bunt“ präsentiert vom Senioren- theater Kaleidoskop ► ABSCHLUSSVERANSTALTUNG ◀	Markt Schwaben



Teilhabe im Blick

Barrierefreie Kommunikation

Vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen? Wir haben für diesen Flyer und die anderen Druckprodukte rund um die Seniorenthementage eine neue, gut lesbare Schrift gewählt.

Alle Veranstaltungen im Rahmen der Seniorenthementage werden kostenfrei angeboten.

Barrierefreie Veranstaltungsorte

Fast alle Veranstaltungsorte sind barrierefrei zugänglich und haben eine barrierefreie Toilette. Falls dies an einem Ort nicht gegeben ist, wird es bei der entsprechenden Veranstaltung mit „Hinweis“ vermerkt. Wenn Sie hierzu noch Fragen oder weiteren Unterstützungsbedarf haben, können Sie sich gern bei An-

gela Prommersperger von der Fachstelle für Senioren im Landratsamt melden.

Benötigen Sie eine Mitfahrgelegenheit?

Sie möchten gerne an einer der Veranstaltungen der Seniorenthementage teilnehmen und haben keine Mitfahrgelegenheit? Wir werden versuchen, Ihnen eine Mitfahrmöglichkeit zu vermitteln. Voraussetzung ist, dass der Dienst in Ihrer Gemeinde angeboten wird und sich ein ehrenamtlicher Fahrer oder eine Fahrerin für den gewünschten Termin findet. Bitte melden Sie sich 5 Werktage vor der gewünschten Veranstaltung!

Kontakt

Angela Prommersperger
Fachstelle für Senioren im Landratsamt
Telefon: 08092 823538
E-Mail: demografie@lra-ebe.de

Hans im Glück für Fortgeschrittene

Ein Kompaktkurs in Lebenskunst
mit Kabarettist Konrad Habberger

Nein, er ist kein Hanswurst und kein Hansdampf: Der Hans im Glück ist ein Philosoph der Lebenskunst. Wie viel Weisheit in diesem Märchen steckt, entwickelt der Theologe und Erwachsenenbildner Konrad Habberger in seinem humorvollen Auftaktvortrag: Aus einem Schwank über seltsame Tauschgeschäfte entsteht ein Epos über ein erfülltes Erdendasein.

- Termin:** Do 25.09.2025, 19:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Ebersberg, Landratsamt, Hermann-Beham-Saal, Eichthalstr. 5
Referent: Konrad Habberger (Theologe, Erwachsenenbildner)
Kooperation: Fachstelle Senioren im LRA | Gesundheitsregion^{plus} LKR Ebersberg | Kath. Kreisbildungswerk Ebersberg (KBW)
Anmeldung: KBW bis 22.09.2025

AUFTAKT
Veranstaltung



„Von Bleiben war nie die Rede“

Gespräche über den großen Abschied vom Leben



Es betrifft jede und jeden von uns. Wir werden geboren und gehen irgendwann einmal wieder. Mit der Lesung aus dem Buch „Von Bleiben war nie die Rede“ der Autorin Karin Simon wollen wir ermutigen über das Thema nachzudenken. Über die Anregungen aus der Lesung wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und Gelegenheit geben, Fragen zu stellen.

Termin: Fr 26.09.2025, 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Glonn, Klosterschule, Klosterweg 7

Hinweis: Kein barrierefreier Zugang zur Toilette im 1. Stock

Referentinnen: Michaela Niedermeier (Krankenschwester, PalliativCare Fachkraft)
Veronika Stadler (Krankenschwester, PalliativCare Fachkraft)

Kooperation: Seniorenbeauftragte Oberframmern, Glonn, Baiern

Seniorenmesse Vaterstetten

Bürgermeister Leonhard Spitzauer und der Seniorenbeiratsvorsitzende Günter Kempf eröffnen die Messe und stellen sich Fragen aus der Gemeinde. Institutionen, die im Seniorenbereich tätig sind, informieren in der Aula über ihre Tätigkeit. Sie haben die Gelegenheit zu Begegnungen und Kontakten bei Kaffee und Kuchen. Ab 12 Uhr werden in den Räumen des Altenheims St. Korbinian folgende Veranstaltungen angeboten:

- **Genussvolle Ernährung für eine starke Gesundheit – mitten im Leben und im Alter**
Jutta Löbert (Dipl. Ökotrophologin, AELF EE)
- **Ehrenamt in der Gemeinde**
Günter Lölkes (Seniorenbeirat)
- **Leben bis zuletzt – zur Arbeit des Christopherus-Hospizverein Ebersberg e.V.**
Birgit Deppe-Opitz (Dipl. Theologin)
- **Unser Wald im Umbruch**
Helmut Knauer (Dipl. Forstingenieur FH)
- **Treffpunkt Bewegung – Qi Gong und TaiChi**
Marlis Bömerl (Seniorenbeirätin)

Termin: Sa 27.09.2025, 11:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Baldham, Caritas-Altenheim St. Korbinian, Brunnenstraße 28

Kooperation: Seniorenbeirat Vaterstetten

Erntedank – Erfüllt alt werden

Innehalten, Gespräch, Meditativer Tanz

Der Herbst im Jahreskreis und der Herbst des Lebens laden uns ein, dankbar auf all das zu schauen, was uns geschenkt ist. Wir blicken zurück auf unser Leben, nehmen Kräfte wahr, die uns zugewachsen sind und suchen nach Quellen, die uns Freude, Mut und Halt zum Weitergehen ermöglichen. Unseren Dank darüber, was unser Leben reich und schön macht, drücken wir auch im Meditativen Tanz, im Beten mit Leib und Seele, aus.



- Termin:** Mo 29.09.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Eglharting, Kath. Pfarrheim, Graf-Ulrich-Str. 14
Termin: Di 30.09.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Aßling, Kath. Pfarrheim, Mitterweg 11
Referentin: Margret Atzinger (Seniorenseelsorgerin)
Kooperation: Seniorenpastoral Dekanat Ebersberg
Anmeldung: Margret Atzinger, MATzinger@ebmuc.de oder telefonisch unter 0171 1240313 bis 25.09.2025

Demenz verstehen

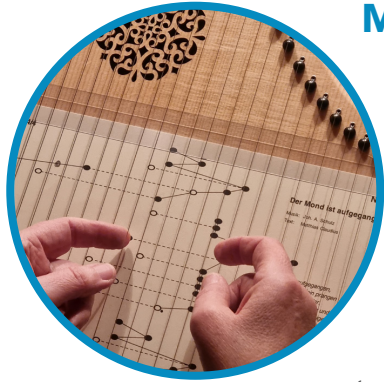
Was bedeutet Demenz für die Betroffenen und ihre Angehörigen?

Demenz verändert den Menschen und ihre Gefühlswelten. Diese Veränderungen als Angehörige anzunehmen ist oftmals schwierig. Der Vortrag informiert zum Thema Demenz und wie Sie mit Grundregeln der einfühlsamen Kommunikation herausfordernde Situationen im alltäglichen Leben mit Menschen mit Demenz eine neue Perspektive geben können.

- Termin:** Mo 29.09.2025, 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Grafring, Caritas-Zentrum, 2. Stock, Raum Urtelbach, Bahnhofstr. 1
Referentin: Christine Niederreiter (Caritas Zentrum – Fachbereich Leben im Alter)
Kooperation: Caritas Ebersberg
Kontakt: Christine Niederreiter telefonisch unter 08092 2324110 oder Christine.Niederreiter@caritas-muenchen.org

Caritas
Nah. | Am Nächsten





Musizieren ohne Vorkenntnisse

mit der Veeh-Harfe möglich

Die Veeh-Harfe ist ein ideales Saiten-Zupfinstrument für alle, die schon immer gern Musik machen wollten, aber nie die Zeit oder die Gelegenheit dazu hatten. Für das Spiel auf der Veeh-Harfe sind Notenkenntnisse im herkömmlichen Sinn nicht erforderlich. Mithilfe einer Notenschablone, die unter die Saiten geschoben wird, erkennt man klar, welche Saiten in welcher Reihenfolge gezupft werden sollen. Die Höhenkirchener Veeh-Harmoniker – eine Seniorengruppe unter der Leitung von Frau Hamberger wird uns besuchen und einige Musikstücke vortragen. Anschließend besteht die Möglichkeit, sich mit den Mitwirkenden auszutauschen, und dann schon selbst die ersten Melodien auf einer Veeh-Harfe zu spielen. Bei regem Interesse ist ein Veeh-Harfen-Schnuppertag/-kurs in Markt Schwaben unter der Leitung von Frau Johanna Inhofer geplant.

- Termin:** Di 30.09.2025, 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Markt Schwaben, Unterbräusaal, Marktplatz 31
Referentinnen: Petra Hamberger (Leitung Höhenkirchener „Veeh-Harmoniker“)
 Johanna Inhofer (Idee und Planung)
Kooperation: Seniorenbeirat Markt Schwaben

Führung mit Spirit am Meditationsweg

Wo komme ich her, wo gehe ich hin?

Seit 2020 gibt es in Ebersberg einen Meditationsweg, der zum Wandern und Innehalten in der Natur einlädt. Künstlerisch umgesetzt wurden die Stationen des Rundwegs vom Ebersberger Kunstschmied und Bildhauer Matthias Larasser. Sie bestehen aus zehn eindrucksvollen Stelen aus Cortenstahl. Gemeinsam erkunden Sie einen Teil des Meditationswegs. Kurze meditative Einheiten geben zusätzlich Raum zum Innehalten. Treffpunkt ist an der Antonius-Kapelle, in Sichtweite des Kindergartens „Am Kraxelbaum“. Der ausgewählte Abschnitt ist leicht begehbar, dennoch wird festes Schuhwerk empfohlen. Im Anschluss an den circa einstündigen Rundgang lädt das Kreisbildungswerk zum Ausklang bei Kaffee und Kuchen ins Haus der Familie ein.

- Termin:** Di 30.09.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr
Treffpunkt: Antonius Kapelle Ebersberg
 anschließend Haus der Familie,
 Heinrich-Vogl-Str. 4
Referentin: Anja Sedlmeier (Kordinatorin
 Religion und Spiritualität KBW)
Hinweis: Nicht geeignet für Rollatoren
 und Rollstühle
Kooperation: Kath. Kreisbildungswerk Ebersberg
Anmeldung: KBW bis 26.09.2025



Einfache KI-Anwendungen für den Alltag

2022 starteten ChatGPT und Co. Mittlerweile werden sie gerne auch im Alltag als digitale Helfer eingesetzt. Welche Vorteile bringen diese KI-Systeme den Nutzerinnen und Nutzer im ganz privaten Alltag und was gilt es dabei zu beachten? Diese Fragen und Ihre weiteren Anliegen zu dem Thema behandeln wir in diesem Vortrag.

Termin: Mi 01.10.2025, 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Vaterstetten, VHS, 1. Stock, Raum V2, Baldhamer Str. 39
Hinweis: Mobile Hörhilfe vorhanden (bitte bei Anmeldung anfordern)
Referentin: Sabine Jörk (Kommunikationswissenschaftlerin und Medienpädagogin)
Kooperation: VHS Vaterstetten | Fachstelle Senioren im LRA
Anmeldung: VHS Vaterstetten, service@vhs-vaterstetten.de oder telefonisch unter 08106 359035 bis 29.09.2025

Wohn- und Pflegeberatung aus einer Hand

Möglichkeiten der Wohnraumgestaltung

Um die persönlichen Wohnwünsche herauszufinden und umzusetzen, ist es sinnvoll, sich beraten zu lassen. In unserem Vortrag weisen wir Ihnen unterschiedlichste Möglichkeiten der wohnraumverbessernden Maßnahmen und deren Finanzierungsmöglichkeiten auf. Ein Blick auf unterschiedlichste Hilfsmittel und deren Verordnung und Einsatz ergänzt den Vortrag.

Termin: Mi 01.10.2025, 14:30 bis 16:30 Uhr
Ort: Moosach, Kath. Pfarrheim, Glonner Str. 3
Referentin: Christine Bagozzi (Pflege- und Wohnraumberaterin; Pflegestützpunkt EBE)
Kooperation: Seniorenbeauftragte Moosach | Nachbarschaftshilfe Moosach

Nahrungsergänzungsmittel im Alter

Sinnvoll oder Geldverschwendung?

Nahrungsergänzungsmittel sind im wahrsten Sinne in aller Munde. Pillen gegen Herzinfarkt, Kapseln gegen das optische Altern und Pulver für eine bessere Konzentration – Die Industrie verspricht wahre Wunder! Doch braucht es die Präparate wirklich? Erfahren Sie, was hinter den Kapseln und Co. steckt, wann diese sinnvoll sein können und worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt.

Termin: Mi 01.10.2025, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Hohenlinden, Mehrzweckraum im Seniorenwohnprojekt, Abtwiese 5
Referentin: Jutta Löbert
(Dipl. Ökotrophologin)
Kooperation: AELF EE | Seniorenbeirat Hohenlinden



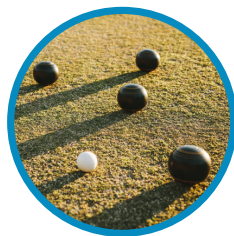


Boccia

Eine italienische Variante des Boule-Spiels

Boccia wird in Italien als Volkssport angesehen von einer großen Bevölkerungsgruppe gerne gespielt. Mittlerweile ist es auch außerhalb Italiens bekannt und beliebt. Worum geht es bei Boccia? Lernen Sie die Regeln und alles Wissenswerte über dieses Spiel kennen. Mitbringen sollten die Teilnehmer nur gute Laune und Freude an Geselligkeit und gemeinsamer Aktivität. Die Veranstaltung findet nur bei schönem Wetter statt. Boccia-Kugeln werden zur Verfügung gestellt.

- Termin:** Do 02.10.2025, 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Ebersberg, am alten Fußballstadion hinter der Volksfesthalle Ebersberg, Attenberger-Schillinger-Straße
Referent: Ottmar Sirch (Seniorenbeirat)
Kooperation: Seniorenbeirat Ebersberg



Vorstellung der ambulanten Pflege

Vorstellung der Caritas Sozialstation mit Versorgungsangeboten, Leistungen und Beispielen der Kostenberechnung für ambulante Pflege sowie Informationen zum Leistungskatalog der Kranken- und Pflegekassen.

- Termin:** Do 02.10.2025, 14:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Grafring, Caritas-Zentrum, 2. Stock, Bahnhofstr. 1
Referentin: Ingrid Veigl (Caritas Zentrum – Pflegedienstleitung)
Kooperation: Caritas Ebersberg

Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Angeboten wird ein Kompaktkurs, der speziell auf die Bedürfnisse und die Lebenswelt von Senioren abgestimmt ist. Wir vermitteln die richtigen Handgriffe für Notfälle. Die Teilnehmenden erlernen und üben lebensrettende Sofortmaßnahmen, dadurch erhalten sie Sicherheit, Notsituationen richtig einzuschätzen und die Zeit bis zum Eintreffen der Rettungskräfte gut zu überbrücken.

- Termin:** Do 02.10.2025, 14:30 bis 16:30 Uhr
Ort: Kirchseeon, Generationencafé „Café zam“, Münchener Str. 9
Referentin: Vera Berninger (Fachberaterin Johanniter Unfallhilfe e. V.)
Kooperation: Senioren- u. Behindertenbeauftragte Kirchseeon | Johanniter Unfallhilfe e.V.

Frischer Wind in den Haaren

Rikscha Aktionstag in Poing

Die Initiative „Falken-Rikscha“ bietet Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit eingeschränkter Mobilität kostenlose Ausfahrten durch die Ortsmitte und rund um Markt Schwaben an. Nach den Mottos „Radeln ohne Alter“ und „Das Recht auf Wind in den Haaren“, wollen die ehrenamtlichen Rikscha-Piloten gemeinsame Zeit und Lebensfreude schenken und soziale Teilhabe ermöglichen. Die Falken-Rikscha ist von 10 bis 16 Uhr in der Poinger Senioreneinrichtung Pflegeestern zu Besuch. Vormittags können die Bewohner und Bewohnerinnen des Seniorenzentrums den wunderbaren Service der Rikscha-Fahrer genießen. Von 13 bis 16 Uhr haben die externen Veranstaltungsgäste die Gelegenheit, die Rikscha zu besichtigen und eine kurze Ausfahrt zu erleben (Anmeldung erforderlich). Für Interessenten eines ähnlichen Projektes besteht die Möglichkeit zum Austausch. Außerdem werden im Café vom Seniorenzentrum von 14 bis 16 Uhr Kaffee und Kuchen angeboten.

Termin: Mo 06.10.2025, 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Poing, Seniorenzentrum Poing, Marktstr. 7

Kooperation: Sachgebiet Senioren Gemeinde Poing | Pflegeestern | Falken Rikscha



Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an

In den Ruhestand gehen – Übergänge gestalten

Welcher Ruhestandstyp sind Sie? Planen Sie gern oder leben Sie lieber nach dem Motto: „Das lass ich mal auf mich zukommen?“ Gehören Sie zu den Befreiten oder suchen Sie ein interessantes ehrenamtliches Engagement, weil Sie endlich Zeit haben? Vielleicht steht bei Ihnen der Übergang kurz bevor oder Sie merken nach einiger Zeit im Ruhestand, dass Ihnen etwas fehlt. Wir laden Sie zu einem Workshop im Rahmen der Seniorenthementage ein, mit Impulsen und inspirierenden Gesprächen mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation.

Termin: Mo 06.10.2025, 17:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Ebersberg, Haus der Familie,
Heinrich-Vogl-Str. 4

Hinweis: Keine barrierefreie Toilette
vorhanden

Referentin: Karin Wimmer-Billeter (Fach-
referentin für Seniorenbildung
und intergenerationelle Bildung)

Kooperation: Seniorenbildung im Erzbischhöf-
lichen Ordinariat München | KBW

Anmeldung: KBW bis 02.10.2025



Wohn- und Pflegeberatung aus einer Hand

Möglichkeiten der Wohnraumgestaltung

In allen Fragen des Wohnens im Alter, bei Menschen mit Behinderung, Pflegebedarf und/oder Demenz, und natürlich auch präventiv sind Wohnberatungsstellen die richtige Anlaufstelle. In einem kurzen informativen Vortrag weisen wir Ihnen die Möglichkeiten und Unterstützung einer Wohnberatung auf. Im Anschluss kann gerne das Kompetenzzentrum mit all seinen Hilfsmitteln und Ausstellungsstücken in Form einer Führung besichtigt werden.

Termin: Mo 06.10.2025, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Grafig, Kompetenzzentrum Barrierefreiheit und Pflege, 3. Stock, Marktplatz 2

Hinweis: Induktionsanlage vorhanden

Referentin: Dietlinde Pointner (Pflege- und Wohnraumberaterin; Pflegestützpunkt EBE)

Kooperation: Pflegestützpunkt

Anmeldung: Pflegestützpunkt Ebersberg, pflegestuetzpunkt@ira-ebe.de oder telefonisch unter 08092 823702



Ältere Frauen in der Bibel

und ihre besondere gesellschaftliche Rolle



In der Bibel begegnen uns zahlreiche Frauen, deren Geschichten und Lebenswege uns bis heute inspirieren und herausfordern. Doch wie wurden ältere Frauen in biblischen Zeiten wahrgenommen und welche Rolle spielten sie in den biblischen Erzählungen? In dieser Veranstaltung werden wir uns intensiv mit dem Leben von

Witwen und Prophetinnen im Alten und im Neuen Testament beschäftigen. Frauengestalten wie Tamar, Ruth, Noomi und Hanna bieten Inspiration das eigene Leben zu reflektieren. Dabei nehmen wir auch ökumenische Perspektiven in den Blick. Interessierte aus allen Altersgruppen und unterschiedlichen religiösen Hintergründen sind herzlich eingeladen.

Termin: Di 07.10.2025, 13:30 bis 16:30 Uhr

Ort: Grafig, Kath. Pfarrheim, Ägidiuszimmer, Kirchenplatz 1

Hinweis: Kein barrierefreier Zugang, keine barrierefreie Toilette vorhanden

Referentin: Anja Sedlmeier (Koordinatorin Religion und Spiritualität KBW)

Kooperation: Kath. Kreisbildungswerk Ebersberg

Anmeldung: KBW bis 30.09.2025

Mein Weg ist mein Leben

Im Gespräch miteinander erinnern, danken, weitergehen

Jeder Lebensweg ist einzigartig und voller wertvoller Erinnerungen, Begegnungen und Erfahrungen. An diesem Nachmittag nehmen wir uns Zeit, innezuhalten und auf unseren persönlichen Lebensweg zurückzublicken. Mit Impulsen, Texten und gemeinsamen Gesprächen wollen wir wertvolle Erinnerungen wachrufen, Dankbarkeit für Erlebtes ausdrücken und gestärkt voll Zuversicht und Mut nach vorne blicken.

Termin: Di 07.10.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Markt Schwaben, Kath. Pfarrheim, Webergasse 2
Referentin: Jasmin Lang (Seniorenseelsorgerin)
Kooperation: Seniorenpastoral im Dekanat
Anmeldung: Jasmin Lang, Jlang@ebmuc.de oder telefonisch unter 0151 28073357 bis 01.10.2025

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. Des weiteren können Sie sich mit Ihrer eigenen Kondition und Gesundheit auseinandersetzen.

Termin: Di 07.10.2025, 14:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Anzing, Gemeindehaus, Café Oansa, Högerstraße 1
Referentin: Marion Krieger (ADAC, Sicher mobil im Alter)
Kooperation: Seniorenbeirat Anzing
Anmeldung: William Lord, william.lord@t-online.de oder telefonisch unter 08121 48205 bis 03.10.2025

Selbstverteidigung für Senioren

mit Regenschirm und Kugelschreiber

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 an diesem Nachmittag gezeigt, wie das konsequent und effektiv möglich ist. Das Zubehör wird gestellt. Um 14 Uhr gibt es eine Stärkung bei Kaffee und Kuchen und ab 14:30 Uhr beginnt der Vortrag.

Termin: Mi 08.10.2025, 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Poing, Gemeinde (Aufenthaltsraum), Anzinger Str. 1
Referent: Peter Felber (Trainer-Lizenz Selbstverteidigung)
Kooperation: Sachgebiet Senioren Gemeinde Poing
Anmeldung: Gemeinde Poing, Frau Bachmann/Herr Sterker, senioren@poing.de oder telefonisch unter 08121 9794 441 bis 07.10.2025

Die Poinger Sonnenjodler



Inklusive Singgemeinschaft im Rahmen der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz der Gemeinde Poing – Projekt „vitamiN d“

Bei dem inklusiven Musiknachmittag mit Ingrid Hofer aus München und Peter Vomberg stehen altbekannte Lieder auf dem Programm. Ingrid Hofer, auch bekannt als „Jodlerspatz“, wird uns mit wunderschönen glasklaren Jodlern erfreuen und Tipps zur Jodeltechnik geben, sodass wir gemeinsam üben können. Liederbücher stehen zur Verfügung. Jeder, der Freude und Spaß beim Singen hat, kann mit dabei sein. Jodeln muss man nicht können, aber man darf es gerne probieren.

Gefördert vom:



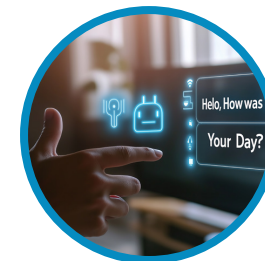
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren
Frauen und Jugend

Termin: Di 07.10.2025, 14:00 bis 16:00 Uhr
und jeden ersten Montag im Monat
von 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Poing, Gemeinde (Aufenthaltsraum), Anzinger Str. 1
Kooperation: Sachgebiet Senioren Gemeinde Poing
Anmeldung: Gemeinde Poing, Frau Bachmann/Herr Sterker, senioren@poing.de oder telefonisch unter Tel. 08121 9794 441 bis 06.10.2025

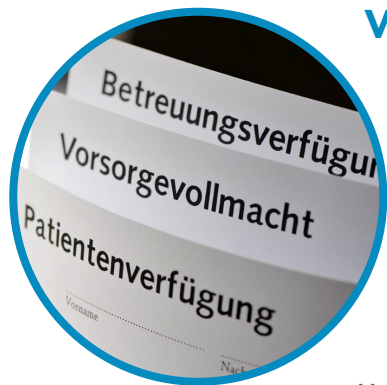
Einfache KI-Anwendungen für den Alltag

ChatGPT, Gemini und Co.

2022 starteten ChatGPT und Co. Mittlerweile werden sie gerne auch im Alltag als digitale Helfer eingesetzt. Welche Vorteile bringen diese KI-Systeme den Nutzerinnen und Nutzer im ganz privaten Alltag und was gilt es dabei zu beachten? Diese Fragen und Ihre weiteren Anliegen zu dem Thema behandeln wir in diesem Vortrag.



Termin: Mi 08.10.2025, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Pliening, Bürgerstüberl, Geltinger Str. 43
Referentin: Sabine Jörk (Kommunikationswissenschaftlerin und Medienpädagogin)
Kooperation: Seniorenbeauftragte Pliening | Fachstelle Senioren im LRA



Vorsorgevollmacht, Betreuungs- & Patientenverfügung

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 unter anderem individuelle, neutrale und kostenfreie Beratungsmöglichkeiten aufgezeigt.

- Termin:** Do 09.10.2025, 10:00 bis 12:00 Uhr
- Ort:** Grafing, Kompetenzzentrum, 3. Stock, Marktplatz 2
- Referentin:** Elfi Melbert (Leiterin der Betreuungsstelle im LRA)
- Kooperation:** Seniorenvertretung und Seniorenberatungsstelle der Stadt Grafing | Gesundheitsamt
- Anmeldung:** Seniorenberatungsstelle der Stadt Grafing, beratungsstelle@grafing.de oder telefonisch unter 08092 703 1415

Gefahren erkennen – Risiken vermeiden

Wer informiert ist, kann besser reagieren!

Sie erhalten einen Anruf von vermeintlichen nahen Verwandten (Kinder, Enkelkinder etc.) und werden um Geld gebeten, da ein schlimmer Unfall passiert sei. In einem anderen Fall wurde telefonisch mitgeteilt, dass es einen Einbruch gab und Ihre Adresse sei in die diesem Zusammenhang aufgetaucht. Das sind nur zwei von vielen betrügerischen Maschen, welche genutzt werden, um an Ihr Vermögen zu gelangen. Falsche Polizeibedienstete, Bankmitarbeiter oder -mitarbeiterinnen etc. versuchen Wertgegenstände oder Bargeld abzufischen. Ebenso beliebt sind Taschendiebstähle. Die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Kripo Erding möchte Sie davor bewahren, aufklären und Ihnen Verhaltenstipps geben.

- Termin:** Do 09.10.2025, 14:00 bis 16:00 Uhr
- Ort:** Poing, Café vom ZiM im Bürgerhaus (EG), Bürgerstr. 1
- Referentin:** Daniela Honsa (Kriminaloberkommissarin)
- Kooperation:** Sachgebiet Senioren Gemeinde Poing | Kriminalpolizei Erding
- Anmeldung:** Gemeinde Poing, Frau Bachmann, senioren@poing.de oder telefonisch unter 08121 9794 441 bis 08.10.2025



Zukunftsorientiertes Wohnen

Alternative Wohnformen

Susanne Moog, Beraterin für Barrierefreiheit bei der Bayerischen 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 Behinderungen sowie 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. Gemeinderäte, Bürgermeister und alle Bürger und Bürgerinnen, die sich mit anderen Formen des Wohnens befassen, sind herzlich eingeladen.

- Termin:** Do 09.10.2025, 17:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Aßling, Ratszimmer der Gemeinde, Kirchplatz 1
Referentin: Susanne Moog (Architektin)
Anmeldung: Stellv. Seniorenbeauftragte der Gemeinde Aßling, Frau Wollenweber
twollenweber@gmx.de oder telefonisch unter 08092 857524

„Ein Kessel Bunt“

präsentiert vom Seniorentheater Kaleidoskop

ABSCHLUSS-
Veranstaltung

Mit unserer gut gereiften Mischung von Historie und Histörchen, von A wie Altes Testament bis Z wie Zugfahrt nach Weimar, von Gedicht bis Gedöns, von Solo bis Tutti vertreiben wir uns und dem Publikum vergnügt die Zeit. Gemeinsam blicken wir zurück, nach vorne, nach oben und unten. Staunenswertes gibt es einfach überall. Selbst Wunder gibt es immer wieder – Sie werden schon sehen! Danach freuen wir uns auf einen gemütlichen Ausklang miteinander.



- Termin:** Fr 10.10.2025, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Markt Schwaben, Kath. Pfarrheim, Webergasse 2
Mitwirkende: Seniorentheater Kaleidoskop
Kooperation: Fachstelle Senioren im LRA | Gesundheitsregion^{plus} LKR Ebersberg | KBW

Regelmäßige Angebote im Landkreis Ebersberg

In- und außerhalb der Seniorenthementage 2025

Yoga für alle

Generationsübergreifendes Yoga in Grafing



Die Einladung der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Ebersberg zu „Yoga für alle“ gilt für jede und jeden, so wie sie oder er ist. Es geht nicht darum, sich in eine vorgegebene Form zu pressen, sondern darum, die eigene Reise durch körperliche Bewegungen oder Atemübungen zu erleben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Plätze werden nach dem Prinzip „Wer zuerst kommt, bekommt einen Platz“ vergeben. Maximale Teilnehmerzahl ist 25. Der Kurs ist kostenfrei. Nähere Informationen erhalten Sie bei Cordula Thurnhuber über yoga fuer alle.grafing@gmail.com.

Termine: Jeden Mittwoch von 17:30 bis 18:30 Uhr
Jeden Donnerstag von 8:15 bis 9:00 Uhr

Ort: Grafing, Kompetenzzentrum, 3. Stock, Marktplatz 2

Referentin: Cordula Thurnhuber (Yoga-Kursleitung)

Veranstalter: Gesundheitsregion^{plus} LKR Ebersberg

Zusammen digital

Internet und Smartphone leicht gemacht!



Seit mehr als zwei Jahren gibt es das Projekt „zusammen-digital“ in der Gemeinde Poing. Dabei stellen die Jugendlichen einmal in der Woche ihr Wissen rund um Medien, Internet, Smartphone & Co zur 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 digitale Geräte beraten lassen. Dabei ist es egal, wie alt Sie sind, wie viele

Vorkenntnisse Sie haben oder woher Sie kommen. Die geschulten Jugendlichen freuen sich auf Ihre Fragen.

Termine: jeden Montag 15:30 bis 17:00 Uhr (außer in den Schulferien)

Ort: Poing, Max-Mannheimer-Bürgerzentrum, 1. OG, Bürgerstr. 1

Veranstalter: Fachbereich Generationen und Bildung Gemeinde Poing



Weitere Beratungsangebote zu Smartphone, Internet, Tablet und Co. finden Sie unter demografie.lra-ebe.de ⇒ Fachbereiche ⇒ Senioren ⇒ Aufgaben u. Dienstleistungen ⇒ Projekte in den Kommunen oder Sie rufen bei der Fachstelle Senioren im Landratsamt an unter 08092 823 538.

Gesprächskreis – Austausch



für Angehörige von Menschen mit Demenz oder weitere helfende Hände

Der Gesprächskreis bietet die Möglichkeit zum Austausch mit Menschen, die ähnliches erleben. Darüber hinaus wird hier auch Wissen über die Erkrankung, wie sich die Persönlichkeit verändert, die Kommunikation und den Umgang mit Betroffenen vermittelt.

Termine 2025: Mo 07.07. | 08.09. | 06.10. | 10.11.25 jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Markt Schwaben, Caritaszentrum, Färbergasse 32

Referentin: Christine Niederreiter (Caritas Zentrum, Fachbereich Leben im Alter)

Veranstalter: Caritas Ebersberg

Kontakt: Christine Niederreiter telefonisch unter 08092 2324110 oder
Christine.Niederreiter@caritasmuenchen.org

Treffpunkt pflegende Männer



Von März bis November jeden 3. Dienstag im Monat – nur für Männer

Termine 2025: Di 16.07. | 20.08. | 17.09. | 15.10. | 19.11.25 jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Caritas-Zentrum, Bahnhofstr. 1, 85667 Grafing

Kontakt: Caritas-Zentrum für den Landkreis Ebersberg, Bahnhofstr. 1, 85567 Grafing, Christine Niederreiter telefonisch unter 08092 2324110 oder
Christine.Niederreiter@caritasmuenchen.org

Singen trotz(t) Demenz

Es werden Lieder angeboten, neues gerne aufgenommen. Gesungen wird, was sich die Besucher*innen wünschen. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Angehörigen. Gerne stellt der Pflege- und Betreuungsdienst „Home Instead“ bei Bedarf gegen eine Aufwandsentschädigung auch einen Begleitservice zur Verfügung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: Jeden 2. Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Kirchseeon, Evang. Gemeindehaus, Gartenweg 11

Referentin: Angela Dimke (Musikalische Leitung)

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft im Landkreis Ebersberg e. V.

Kontakt: Begleitservice „Home Instead“ unter 08122 5537930

Strickbrunch

In Kooperation mit dem Familienzentrum Poing e.V hält das Sachgebiet Senioren der Gemeinde Poing seit Januar 2023 einen Stammtisch für den „Strickbrunch“ bereit. Stricknadeln und Co. kennen keine Altersgrenzen, weder nach oben noch nach unten.

Termin: Jeden Dienstag von 9:00 bis 12:00 Uhr (außer in den Schulferien)

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

Veranstalter: Sachgebiet Senioren Gemeinde Poing

Anmeldung: Gemeinde Poing, Frau Bachmann, senioren@poing.de oder telefonisch unter 08121 979444

Weitere Veranstaltungen

außerhalb der Seniorenthementage 2025



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, alle sind herzlich willkommen. Es wird ohne feste Partner oder Partnerinnen getanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Tänze gut angeleitet werden. Informationen im KBW oder per QR-Code.

Alte Menschen kompetent begleiten

Besuchsdienst-Kurs für Ehrenamtliche

Nicht wenige alte Menschen fühlen sich sehr einsam. Die einen haben keine Familie, bei anderen wohnen die Kinder weit weg oder haben nur wenig Zeit, Freunde und Verwandte sind bereits verstorben. Welch ein Lichtblick, wenn jemand regelmäßig zum Zuhören, Vorlesen oder Spaziergehen kommt. Wer Lust hat und sich Zeit

nehmen mag, einen alleinstehenden Menschen zu Hause oder im Heim zu besuchen, bekommt in einem Vorbereitungskurs Rüstzeug und Hintergrundwissen.



- Termin:** Mi 01.10. | 08.10. | 15.10. | 22.10.25
jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr
- Ort:** Grafing, Kath. Pfarrheim, Kirchenplatz 1
- Hinweis:** Kein barrierefreier Zugang, keine barrierefreie Toilette vorhanden
- Referentinnen:** Jasmin Lang und Margret Atzinger (Seniorenseelsorgerinnen)
- Veranstalter:** Seniorenpastoral im Dekanat Ebersberg
- Anmeldung:** Margret Atzinger, MATzinger@ebmuc.de oder telefonisch unter 0171 1240313 bis 24.09.2025

Ebersberger Ehrenamt Messe

„Mitmachen & Engagieren“



- Termin:** So 05.10.2025, 12:00 bis 16:00 Uhr
- Ort:** Ebersberg, Alter Speicher, Im Klosterbauhof 4
- Veranstalter:** Fachstelle Ehrenamt im LRA | Stadt Ebersberg
- Kontakt:** ehrenamt@lra-ebe.de oder telefonisch unter 08092 823 516
ehrenamt.lra-ebe.de/ehrenamt

Miteinander mehr bewegen

25.09. bis 10.10.2025

Die Vorbereitung der Seniorenthementage erfolgte in Kooperation mit:



Wir danken für die freundliche finanzielle Unterstützung:



Pfarrer-Bauer-Str. 5
85560 Ebersberg
Tel 08092 85079 0 . Fax -20
info@kbw-ebersberg.de
www.kbw-ebersberg.de

Kath. Kreisbildungswerk
Ebersberg e. V.
wertorientiert . bilden

