



Generationenbüro  
Kirchweidach

## SENIOREN FORUM KIRCHWEIDACH

Die Plattform für Vorträge, Gesprächsthemen,  
gemeinsame Aktivitäten für alle Senioren der VG

Infos und Anmeldung:  
Robert Meisner, Seniorenreferent  
Quartiersmanagement  
Mobil: 0152 – 08 42 73 51  
Robert.meisner@kirchweidach.de

Unser Motto:  
*„Fit und vital bis ins hohe Alter“*

Unser Ziel:  
*Die fittesten und lustigsten Senioren Bayerns!*

Die Senioren-Nachmittage finden immer  
am 3.-ten Mittwoch im Monat statt.

Treffpunkt: Kooperatorhaus  
Kirchenstraße 7  
84558 Kirchweidach



Generationenbüro  
Kirchweidach

# SENIOREN FORUM KIRCHWEIDACH

## Veranstaltungen 1. Jahreshälfte 2026

Generation 60 +



Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

**21. Januar Vortrag:**  
**Geistig und körperlich fit  
durch aktives Gehirnjogging**

Referentin: Silvia Bauer  
Gehirn und Körper kann gleichzeitig mit viel Freude trainiert werden. Durch einfache körperliche Bewegungen, welche praxisnah erklärt und geübt werden, können neue Verbindungen im Gehirn entstehen. Je mehr Verbindungen es gibt, umso flexibler und leistungsfähiger kann unser Gehirn und folglich auch unser Körper werden und bleiben. Dies kann zu einem besseren Gleichgewichtsgefühl, Gedächtnis und mehr Konzentration führen.

**18. Februar Vortrag:**  
**Einsamkeit überwinden -  
Alternative: Tagespflege**

Referent: Christoph Schmidt  
Die Tagespflege des Haus des Gastes Aurelius in Garching an der Alz stellt ihre Arbeits-Philosophie vor. Aktiv statt allein: Tagespflege fördert soziale Kontakte, Beweglichkeit und geistige Fitness durch gemeinsame Aktivitäten.

**anschl. Singen macht lustig!**  
Singen ist gesund. Es verbessert die Haltung, stärkt unsere Abwehrkräfte, bringt den Kreislauf in Schwung & macht glücklich.

**18. März Vortrag:**  
**Die Weisheit der alten Steine - was uns Felsen,  
Berge und uralte Landschaften erzählen**

Referent: Robert Meisner  
Erleben Sie eine faszinierende Reise durch die Welt der Gesteine und Landschaftsformen. Entdecken Sie, wie Steine über Jahrtausende hinweg ihre Geschichten bewahren - von der Entstehung unseres Planeten bis zu den Spuren vergangener Kulturen. Die Sprache der Steine: Was uns Geologie verrät, Mythen und Symbolik rund um alte Felsen, Landschaften als Gedächtnis der Erde, warum Steine uns auch heute noch etwas lehren können.

**15. April Vortrag:**  
**Alzheimer - Leben gegen das Vergessen**

Referentin: Maria Lehner  
Wissenswertes über Morbus Alzheimer: die Krankheit verstehen, den Alltag gestalten, Pflegeversicherung und Entlastungsangebote, herausfordernde Situationen und die Pflege, Entlastung für Angehörige.

**20. Mai Vortrag:**  
**Alt werden ohne zu altern**

Referent: Herbert Regenfelder  
Wer möchte nicht gern alt werden, den Lebensabend genießen und dabei körperlich gesund und geistig fit bleiben?  
In diesem Vortrag sollen positive Impulse und alternative Ansätze in Bezug auf das Altern angesprochen werden. Es ist nie zu spät Körper, Geist und Seele anzuregen um das Wohlbefinden zu fördern.

**anschl. Singen macht lustig!**  
Singen ist gesund. Es verbessert die Haltung, stärkt unsere Abwehrkräfte, bringt den Kreislauf in Schwung und macht glücklich.

**17. Juni Vortrag:**  
**Sicherheit zuhause und unterwegs**

Referentin: Vera Berninger  
Die Johanniter-Unfall-Hilfe gibt Empfehlungen zur Sturz-Prävention im Alter für ein sicheres Leben zuhause. Die Funktionsweise verschiedener Notrufsysteme wird erklärt, ebenso wie die Voraussetzungen und der Beantragungsweg zur Kostenübernahme eines Hausnotrufgerätes durch die Pflegekasse.

**Für alle Termine gelten folgende Uhrzeiten:**  
**14.30 Uhr Kaffee und Kuchen**  
**15.00 Uhr Beginn der Vorträge**