

Generationenbüro

Kirchweidach

SENIOREN FORUM KIRCHWEIDACH

Die Plattform für Vorträge, Gesprächsthemen,
gemeinsame Aktivitäten

Infos und Anmeldung:

Robert Meisner, Seniorenreferent
Quartiersmanagement

Mobil: 0152 – 08 42 73 51

Robert.meisner@kirchweidach.de

Unser Motto:

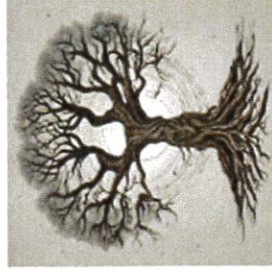
„Fit und vital bis ins hohe Alter“

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 2. Jahreshälfte 2024

Generation 60 +-



Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

17. Juli: Vortrag: „Die Weisheit der alten Steinkreuze“
mit *Robert Meisner* (15 Uhr)

Auf vielen Fluren und Wäldern begegnet man dem Steinkreuz. Die meisten gelten als Sühnekreuze, manche wurden dann später in Pestkreuze umfunktioniert oder auch als Grenzmarken hergenommen. Eine geheimnisvolle Aura umrankt sie.

18.07.24 Radtour zu Steinkreuzen im Raum Tittmoning

21. August: Infostunde: „– Plötzlich Pflegefall, was nun?“
mit *Katrin Krumbachner* (15 Uhr)

Ob plötzlich oder absehbar – wird ein Angehöriger zum Pflegefall, gerät das Leben ins Wanken, und ein kühler Kopf ist gefragt.

Was also tun?

Trainingsstunde: Qi Gong für Senioren
mit *Silvia Hofschaller* (16 Uhr)

Die Übungen des Qigong sind sanft und fließend, erfolgen ohne Kraftanstrengung. Sie mobilisieren auf sanfte Art Muskeln und Gelenke, stärken Organe, Konzentrationsfähigkeit und insgesamt die Gesundheit.

18. September: Infostunde:
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
Alles über die Betreuung von Familienangehörigen
mit *Korbinian Haider* (15 Uhr)
Mit Kaffee und Kuchen!

20. September: Senioren Brunch
Preis 9,90 € + Getränke extra
Infostunde: Hausapotheke, früher und heute
ab 9 Uhr, Biancas Kräutlerladen
Dorfstr. 2, Kirchweidach

16. Oktober: Thema: Hören!

Der mit den Vögeln pfeift! mit *Helmut Wolferstetter* (15 Uhr)
Erkennen Sie eine Drossel an der Stimme? Wissen Sie, wie sich ein Gimpel bei der Balz anhört? Der oberbayerische Vogelstimmen-Imitator kann das Gezwitscher so täuschend echt nachahmen, dass so mancher Vogel irritiert ist. Mit dieser Fähigkeit wurde er vor einigen Jahren sogar Europameister.

Infostunde: Moderne Hörakustik
mit *Maren Rehr* (16 Uhr)

Unsere Fähigkeit zu hören ist kostbar. Unbehandelter Hörverlust kann schlimme Auswirkungen auf die Fähigkeit von Menschen haben: Zu kommunizieren, zu lernen und ihren Lebensunterhalt zu verdienen.

20. November: Vortrag: Achten sie auf ihren Darm
mit *Dr. Matthias Buchhorn* (15 Uhr)

Wie entsteht Darmkrebs, welche Risikofaktoren gibt es und wie kann man sein individuelles Risiko senken. Erläutert werden auch die heutigen Möglichkeiten, Darmkrebs rechtzeitig zu erkennen und damit die Heilungschancen deutlich zu vergrößern.

Singen macht lustig! (16 Uhr)

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

18. Dezember: ADVENTSZAUBER
Mit der „Dreiecksmusi“

Brigitte (Gitarre), Monika (Zither), Anita (Hackbrett)
Mit Kaffee und Kuchen!

Senioren Spezial: VHS Kirchweidach

4. November: Grips-Training für zwischendurch
mit *Robert Meisner* (17.30-19 Uhr)

Übungen für eine bessere Koordination und kognitiven Fähigkeiten. Anmeldung: VHS Kirchweidach