



Generationenbüro
Kirchweidach



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

SENIOREN FORUM KIRCHWEIDACH

Veranstaltungen 1. Jahreshälfte 2025

Generation 60 +



Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

15. Januar **Vortrag:**
15.00 Uhr **Gesund alt werden und bleiben"**

Referent: Robert Meisner
Wer wünscht sich das nicht, ein langes Leben in Gesundheit, im Vollbesitz seines geistigen und körperlichen Potenzials und in finanzieller Freiheit. Um bis ins hohe Alter gesund und aktiv zu bleiben, tun wir gut daran möglichst frühzeitig, einige gesundheitsfördernde Gepflogenheiten in den Alltag einzubauen. Wer diese Dinge regelmäßig übt bleibt länger frisch und beweglich.

19. Februar **Infostunde: „Die letzte Hilfe -**
15.00 Uhr **Einführung in die Hospizarbeit"**

Referentin: Daniela Henghuber
Im Mittelpunkt der Hospizarbeit stehen schwerstkranke und sterbende Menschen sowie deren Angehörige mit ihren Bedürfnissen und Rechten. Sterben wird als ein Teil des Lebens gesehen, der weder verkürzt noch unnötig künstlich verlängert werden darf.

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

3. März **VHS: Senioren Spezial Kirchweidach**
Anmeldung VHS Grips-Training für zwischendurch.

19. März **Bildervortrag:**
15.00 Uhr **Zu Fuß um ganz Deutschland**

Referenten: Maria und Udo Pollack
Die zwei Peracher wandern von 2006 bis 2020 in vielen einzelnen Etappen entlang der Außengrenzen um ganz Deutschland herum. Alles, was sie brauchen, tragen sie selbst auf ihrem Rücken. Sie machen sich keine Gedanken, wo sie die nächste Nacht schlafen oder was sie essen werden, sondern lassen sich einfach führen. anhand eigener Fotos erzählen die beiden in diesem Vortrag von ihren Erlebnissen, Erfahrungen und den vielen netten Begegnungen unterwegs.

Mit Kaffee und Kuchen

16. April **Kirchenführung:**
15.00 Uhr **Oberbuch**

Anmeldung erforderlich!

Ein Exkurs durch die Geschichte der gotischen Filialkirche St. Peter und Paul in Oberbuch bei Tyrlaching.

21. Mai **Vortrag:**
15.00 Uhr **„Im vertrauten Zuhause auch im Alter wohnen bleiben"**

mit Gisela Kriegel

Wer möchte nicht im Alter und/oder mit gesundheitlichen Einschränkungen in seinem vertrauten Zuhause wohnen bleiben können? Eine wichtige Voraussetzung dafür ist ein möglichst barrierefreies Wohnumfeld.

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

18. Juni **Bildervortrag:**
15.00 Uhr **Die Weisheit der alten Bäume**

Referent: Robert Meisner

Bäume sind Hüter, die alles Leben auf der Erde schützen, gerade so wie ein einzelner Baum uns kühlen Schatten in der Sommersonne schenkt. Alle Menschen, Tiere und Pflanzen unterliegen dem ewigen Rhythmus von Geburt, Wachstum, Vermehrung und Sterben. Die Verwandtschaft mit dem Baum kann man darin sehen, dass beide blühen, wachsen und welken können.

Mit Kaffee und Kuchen!

24. Februar **Senioren Fit Zirkel:**
26. Mai **Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele**
25. August jeweils von 9.30-11.00 Uhr.
24. November **Anmeldung erforderlich**