



Generationsbüro  
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 ist das

Kooperatorhaus.

Kirchenstraße 7

84558 Kirchweidach



Generationsbüro  
Kirchweidach

## SENIOREN FORUM KIRCHWEIDACH

Veranstaltungen  
1. Jahreshälfte 2024

*Generation 60+*



## SENIOREN FORUM

## 1. JAHRESHÄLFTE 2024

### **Januar: Vortrag: „Die Schönheit des Alters“**

Heißt Alter werden nur Schmerzen haben und geistige Abnahme? Im Gegenteil, es bedeutet auch Ruhe, Gelassenheit und Weisheit. Die Beurteilung der Menschen wird sachlicher, milder, gerechter. Erfahrung und Routine sind im Alter am größten und geben eine gewisse Überlegenheit. Geistige Leistung und die Fähigkeit schöpferischen Wirkens nehmen mit den Jahren zu.

**Am 17. 01.2024, um 15.00 Uhr, Kooperatorhaus**

### **Februar: Infostunde: „Digitalisierung – Risiko oder Chance?“**

Viele ältere Menschen haben Angst vor dem viel zu schnellen Fortschritt. Aber wie können Senioren von der Umstellung ins digitale Zeitalter auch profitieren?

**Am 21.02.2024, um 15 Uhr, Kooperatorhaus**

### **März: Singen macht lustig!**

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

**Am 20.03.2024, um 15 Uhr, Kooperatorhaus**  
Mit Kaffee und Kuchen!

### **Senioren Spezial VHS Kirchweidach**

#### **Grips-Training für zwischendurch**

*Mit: Robert Meisner, Gesundheitspraktiker BfG*

**Am 5. Februar 2024, 17.30-19.00 Uhr,**  
Kooperatorhaus

### **April: Vortrag: Ich war dann mal weg!**

Unterwegs auf dem Jakobsweg. Spannendes und Unerhörtes auf dem ältesten Pilgerweg Europas.

### **Mai: Kirchenführung in der St. Vitus Kirche**

Ein Exkurs durch die Geschichte des ehrwürdigen Gotteshauses im Zentrum von Kirchweidach

**Am 15.05.2024, um 15 Uhr, Kooperatorhaus**

### **Mai: Radexkursion: Kulturlandschaft Kapellen**

Von Kirchweidach über Oberbuch bis Tyrlaching. Interessante Spuren einer religiösen Vergangenheit

**Am 23.05.2024, von 15-18 Uhr**

**Treffpunkt: Kooperatorhaus**

### **Juni: Infostunde: Gefahren an der Haustür**

#### **und betrügerische Schockanrufe**

Nicht echte Handwerker, Trickdiebe und falsche Polizisten an der Haustür u. am Telefon. Ein Kriminalhauptkommissar gibt Ratschläge wie sie nicht zu Opfern dieser Täter werden.

**Am 19. 06.2024, um 15.00 Uhr, Kooperatorhaus**

**Mit Kaffee und Kuchen!**

### **Senioren Spezial VHS Kirchweidach**

#### **„Aufgeblüht“- weise, stark und schön – Frauen ab 60**

*Mit Christina Gramsamer, Diplom Sozialpädagogin (FH)*

**Am 19. Februar 2024, 17.30-19.00 Uhr,**  
Kooperatorhaus