



Liebe Seniorinnen,
liebe Senioren,

zu unseren Seniorenwochen vom 7. bis 18. Oktober lade ich Sie herzlich ein. Unter dem Motto Gesundheit – Geselligkeit – Wohlbefinden nehmen wir mit neuen und bekannten Angeboten unsere Senioren in den Blick.

In der Gemeinde Schwabhausen leben zurzeit 1680 Frauen und Männer ab 60 Jahren. Vor diesem Hintergrund sehe ich es als unsere Aufgabe an, immer wieder auf seniorenrelevante Themen hinzuweisen und mit attraktiven Angeboten die Wertschätzung für die ältere Generation auszudrücken.

Organisiert werden die Seniorenwochen von unserer Seniorenbeauftragten Hildegard Schuster. Sie hat mit allen Beteiligten zahlreiche Angebote zusammengefasst, wofür ich allen herzlich danke. Bei den verschiedenen Veranstaltungen können sich Menschen kennenlernen – und wer weiß, vielleicht entwickeln sich sogar Freundschaften.

Mit Blick in die Zukunft gilt: Für unsere Senioren soll das Umfeld weiter verbessert werden. Das Programm der Seniorenwochen bietet nur einen kleinen Auszug aus der schon bestehenden Angebotsvielfalt in unserer Gemeinde. Über Angebote und Hilfsmöglichkeiten informiert Sie unser Seniorenwegweiser, der ab Mitte Oktober im Rathaus erhältlich sein wird.

Bitte schauen Sie sich den Veranstaltungsplan für diese zwei Seniorenwochen an. Sie werden sehen: Es ist für jeden etwas dabei.

Ihr

Wolfgang Hörl
Erster Bürgermeister

Programm

Montag, 7. Oktober, 13.30 Uhr

Ratschbank

Ein Ort zum Sitzen und Reden: Die „Ratschbank“ soll ein Zeichen gegen Einsamkeit setzen und ein Ort der Begegnung sein.

Vorstellung: Bürgermeister Wolfgang Hörl

Ort: Rathaus Schwabhausen



Montag, 7. Oktober, 9.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

mit Martina Alcantara

Seniorenport ist für ältere Menschen von großer Bedeutung, da er die körperliche und geistige Gesundheit fördert. Regelmäßige Bewegung verbessert die Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination, was Stürzen vorbeugen kann.

Ort: Richard-Hack-Sportheim des TSV, Jahnstraße 3

Anmeldung: vhs Schwabhausen, Telefon: 08138 669033



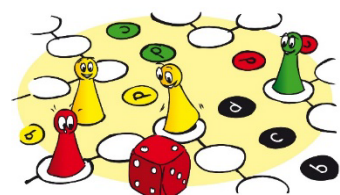
Montag, 7. Oktober, 14.00–16.00 Uhr

Spieletreff im Rathaus – Brett- und Kartenspiele

Sie sind gerne gesellig, haben Lust neue Leute kennenzulernen und spielen gerne? Dann kommen Sie und erleben ein paar kurzweilige Stunden.

Organisation: Lisa Kahles und Astrid Mayer

Ort: Rathausfoyer Schwabhausen



Dienstag, 8. Oktober, 14.00–16.00 Uhr

**Seniorenbürgerversammlung
im Rahmen des Seniorennachmittags der
Katholischen Pfarrgemeinde**

14.00 Uhr Kaffee und hausgemachte Kuchen

15.00 Uhr Vortrag und Diskussion mit Bürgermeister
Wolfgang Hörl

Ort: Katholisches Pfarrheim, Arnbacher Straße 15

Pfarrverband
Bergkirchen - Schwabhausen



Hand in Hand

Dienstag, 8. Oktober, 18.00 Uhr

**Taiji-Qi Gong –
körperliche und geistige Gesundheit und Entspannung
mit Stefan Sattler**

Körperliche Aktivität steigert das Wohlbefinden und kann
soziale Kontakte stärken, was Einsamkeit vorbeugt.
Senioren sport verbessert Lebensqualität und
Unabhängigkeit.

Ort: Kirchenstraße 3, vhs-Raum 1

Anmeldung: vhs Schwabhausen, Telefon: 08138 669033



Mittwoch, 9. Oktober, 10.30 Uhr

**Gymnastik rund um den Stuhl für Einsteiger
mit Martina Alcantara**

Seniorengymnastik ist eine gute Möglichkeit, um auch im
Alter fit und schmerzfrei zu bleiben. Übungen im Sitzen
eignen sich besonders gut für den Einstieg und sind auch
für Menschen mit Gleichgewichtsproblemen oder
Bewegungseinschränkungen ausführbar. Nur 5 Minuten am
Tag reichen, um Ihre Körpermitte zu trainieren und Ihren
Körper und Geist jung und gesund zu halten.

Ort: Kirchenstraße 3, vhs-Raum 3

Anmeldung: vhs Schwabhausen, Telefon: 08138 669033



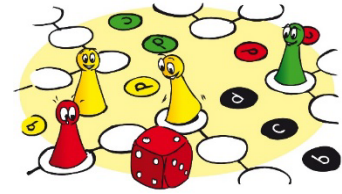
Mittwoch, 9. Oktober, 14.00–16.00 Uhr

Spieletreff im Rathaus – Brett- und Kartenspiele

Gespielt werden je nach Interesse: Karten, Rommy, Uno, Mensch ärgere Dich nicht, Halma, Mühle, Schach, Abalone, Puzzle, Memory, Domino...

Organisation: Lisa Kahles und Astrid Mayer

Ort: Rathausfoyer Schwabhausen



Donnerstag, 10. Oktober, 9.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

mit Martina Alcantara



Ort: Richard-Hack-Sportheim des TSV, Jahnstraße 3

Anmeldung: vhs Schwabhausen, Telefon: 08138 669033

Freitag, 11. Oktober, 13.30–17.00 Uhr

Senioren-Tanz-Nachmittag

Ungezwungenes Tanzvergnügen für alle, die Freude am Tanzen haben.

Wer etwas für das Herz-Kreislauf-System und bei intensiver Bewegung auch automatisch etwas für die geistige Leistungsfähigkeit tun will, sollte dabei sein.

Bei flotter Livemusik mit dem Alleinunterhalter Peter Albrecht aus Gersthofen wird das Tanzbein geschwungen. Auch Nichttänzer/innen, die Abwechslung im Alltag suchen, sind herzlich willkommen.

Für das leibliche Wohl sorgen die Wirtsleute Josef und Christine Göttler: Es gibt eine reiche Getränke- und Kuchenauswahl sowie typisch bayerische Brotzeiten und deftige Hausmannskost.

Ort: Gasthaus Göttler Rumeltshausen

Eintritt frei



Montag, 14. Oktober, 9.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
mit Martina Alcantara



Ort: Richard-Hack-Sportheim des TSV, Jahnstraße 3
Anmeldung: vhs Schwabhausen, Telefon: 08138 669033

Montag, 14. Oktober, 14.00–16.00 Uhr

Gesunde Ernährung im Alter

Je älter ein Mensch ist, desto höher ist das Risiko, dass er seinen Energie- und Nährstoffbedarf nicht mehr über die Ernährung deckt.

Anton Gürtner, Bäckermeister und Inhaber der Biobäckerei Gürtner, informiert, weshalb Ernährung im Alter so wichtig ist – natürlich samt leckerer Kostproben.



Ort: Rathaus Schwabhausen

Dienstag, 15. Oktober, 10.00–12.00 Uhr

**Fit und sicher am Steuer –
mobil bleiben im Alter**

Um die Verkehrssicherheit auch im Alter zu bewahren, bietet Fahrlehrer Gerhard Aschbichler, Inhaber der Fahrschule Aschbichler, Information über die neuen Regeln, Schilder und das individuelle Verhalten im täglichen Straßenverkehr.



Ort: Rathaus Schwabhausen

Dienstag, 15. Oktober, 18.00 Uhr

**Taiji-Qi Gong –
körperliche und geistige Gesundung und Entspannung**
mit Stefan Sattler



Ort: Kirchenstraße 3, vhs-Raum 1
Anmeldung: vhs Schwabhausen, Telefon: 08138 669033

Mittwoch, 16. Oktober, 14.00–16.00 Uhr

Rollende Bürgerversammlung

Bürgermeister Wolfgang Hörl führt zu interessanten Orten im Gemeindebereich, die sich in den letzten Jahren besonders stark entwickelt haben. Darüber hinaus werden laufende und geplante Baumaßnahmen vorgestellt. Die Informationen erfolgen während der Busfahrt.

Die Bürgerversammlung im Reisebus startet pünktlich um 14.00 Uhr am Rathaus und endet dort gegen 16.00 Uhr.

Anmeldung: Telefon: 08138 9325-11

Die Plätze sind begrenzt.



Mittwoch, 16. Oktober, 19.00 Uhr

Freude an der Sprache, Freude am Dialekt

Vortrag und Diskussion mit Dr. Norbert Göttler. Dass sich der langjährige Heimatpfleger des Bezirks Oberbayern mit der bayerischen Sprache auskennt, zeigt auch seine Freude an Dialektdichtung.

1959 in Dachau geboren studierte Göttler in München Philosophie, Theologie und Geschichte. Er arbeitet heute als freier Schriftsteller, Publizist und Fernsehregisseur (BR, ARD 3sat, arte). Göttler veröffentlichte Lyrik, Prosa und Kurzgeschichten und ist Mitglied des PEN-Clubs, der Europäischen Akademie der Wissenschaften und Künste (Wien) und (Mit-)Präsident der Autorenvereinigung der Münchner Turmschreiber.

Ort: Rathaus Schwabhausen



Donnerstag, 17. Oktober, 9.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

mit Martina Alcantara

Ort: Richard-Hack-Sportheim des TSV, Jahnstraße 3

Anmeldung: vhs Schwabhausen, Telefon: 08138 669033



Donnerstag, 17. Oktober, 14.00–16.00

Eisstockschießen

Eisstockschießen ist gesellig und wird im Team gespielt. Es ist der ideale Sport für jedes Alter und kommunikativ und unterhaltsam.

Sie können an diesem Angebot ohne vorherige Anmeldung teilnehmen. Genießen Sie das Spiel in geselliger Runde.

Ansprechpartner: Dr. Ulrich Clormann

Ort: Stockschützenhalle Schwabhausen, Jahnstraße 3



Freitag, 18. Oktober, 12.00 Uhr

Gutes Essen macht glücklich – Mittagessen für Senioren

Für ein schmackhaftes Mittagessen sorgt Manfred Mair, Gasthof Lachner in Stetten

Es gibt Ochsenfetzen mit Spätzle für 13,00 Euro und Kürbiscremesuppe für 3,00 Euro.



Ort: Evangelisches Gemeindezentrum, Edelweißstraße 9, Ortsmitte

Anmeldung: Seniorenbeauftragte Hildegard Schuster, Telefon: 0171 2049747

V.i.S.d.P: Hildegard Schuster, Hardtstraße 31, 85247 Schwabhausen, Telefon: 0171 2049747