

- Seniorenbeirat
- Landratsamt München, Aufsuchende Seniorenberatung
- Betreuungsstelle Landratsamt München
- Pflegestützpunkt Landkreis München
- AWO Begegnungszentrum für Senioren
- Caritaszentrum Schleißheim-Garching, Gerontopsychiatrische Fachstelle
- Evang.-Luth. Kirchengemeinde Unterschleißheim „Zeitgeister“
- Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern e. V., Haus am Valentinspark
- Hospizgruppe „Wegwarte“, Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e. V.
- Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e. V.
- Seniorenberatung Online
- BEINANDER e. V., „Wohnen für Hilfe“
- Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen
- SV Lohhof, Rehabilitations- und Herzsportgruppe
- VdK Unterschleißheim – Reha-Sportgruppe
- Polizeiinspektion 48 Oberschleißheim
- AWO Ortsverein Unterschleißheim/Lohhof
- Beirat für Soziales und Familie
- Beirat für Inklusion
- Mehrgenerationenwohnen Lohhof Süd (MGW Lohhof Süd VV GmbH & Co. KG)
- Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
- Bundesverband für Gedächtnistraining e. V.



2. SENIOREN-INFOBÖRSE

Freitag, 23. Februar 2024

10:00 - 16:00 Uhr

Bürgerhaus Unterschleißheim

Veranstaltungsort:

Rathaus Unterschleißheim, Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim

Veranstalter:

Beirat für Senioren, Stadt Unterschleißheim

GRUSSWORT

Liebe Unterschleißheimerinnen und Unterschleißheimer,

nachdem die erste Senioren-Infobörse 2022 mit Marianne Koch ein so großer Erfolg gewesen war, legt der Beirat für Senioren nach und lädt Sie am 23. Februar 2024 erneut ein.

Bei der zweiten Senioren-Infobörse geht es um Vergnügen und Gemeinsamkeit. Das Motto lautet nämlich „Gemeinsam nicht einsam – Alt werden soll ein Vergnügen sein“.

Freuen Sie sich auf den Autor und Arzt Dr. Werner Bartens. Er führt aus, was Menschen zu starken, an Körper, Seele und Geist gesunden Menschen auch im höheren und hohen Alter werden lässt.

Freuen Sie sich auf ein Bewegungsprogramm mit Vortrag. Auf eine Trommlergruppe. Und auf einen Polizeihauptmeister, der mit Ihnen digital unterwegs sein wird.

Bringen Sie ruhig ein wenig Zeit mit, denn zudem warten zahlreiche Stände mit Gelegenheit zum Kontakte knüpfen und Ideen einsammeln auf Sie.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße



Christoph Böck

Christoph Böck
Erster Bürgermeister



Sonja Lehnert

Sonja Lehnert
Vorsitzende des Beirats für Senioren

PROGRAMM

Eröffnung

10:10 - 10:20 Uhr **Eröffnung** Christoph Böck, Erster Bürgermeister
Begrüßung Sophie Kompe, Moderatorin

Referenten

10:30 - 11:30 Uhr Alexander Wolf, Polizeihauptmeister
„Gefahren in der Digitalen Welt“
Herr Wolf gibt Einblick in die Gefahren beim Online-Kauf von Waren und Dienstleistungen. Wie kann man sich davor schützen, betrogen zu werden?

11:45 - 12:30 Uhr Mia Schmidt – Physiotherapeutin zu sehen in BR TELE-GYM, Fit – auch ohne Sport
Stephanie Holzapfel – Tanzpädagogin, Leiterin des Tanzentrums Sarnberg
„SUMMER – FEELING“
Die Erwartung des Sommers weckt ältere Körper ebenso wie junge. Milde Luft aufnehmen, Platz für die Lungenentfaltung schaffen, die Körperhaltung reagiert auf das Erwachen im Frühling.
Vortrag mit Bewegungsprogramm

Pause

14:00 - 14:15 Uhr Musikeinlage der Trommelgruppe „Lohhof Strong Percussion“

14:30 - 15:30 Uhr Dr. Werner Bartens, Arzt, Leitender Redakteur im Wissenschaftsressort der SZ und Autor zahlreicher Sachbücher
„Glücklich und gesund alt werden“
In vielen seiner Bücher hat Dr. med. Werner Bartens sich mit den Gelingensbedingungen des „guten Lebens“ beschäftigt. Was macht uns robust gegen Stress, hilft bei körperlichen Erkrankungen, lässt uns zufriedener leben, bringt uns Lebensfreude und Erfüllung?

Ende der Veranstaltung 16:00 Uhr

Eintritt frei!

In Kooperation mit der



Volkshochschule
im Norden des Landkreises München e.V.