

Am Aktionstag nehme ich mit \_\_\_ Person/en teil.



## Informationen

Veranstaltungsort:  
**HAUS im MOOS**  
Kleinhohenried 108  
86668 Karlshuld  
[www.haus-im-moos.de](http://www.haus-im-moos.de)

Termin:  
**Dienstag, 12.06.18**  
von 08:30–16:00 Uhr

Kosten:  
**freier Eintritt**  
**inkl. Kaffee & Snacks**

Anmeldung per Mail:  
[johanna.ehm@lra-nd-sob.de](mailto:johanna.ehm@lra-nd-sob.de)

Anmeldung per Fax:  
**08431/57-519**

Bitte melden Sie sich bis spätestens  
**Dienstag, 5. Juni 2018** verbindlich an.

Die ersten 30 Anmeldungen  
bekommen gratis ein Buch „**Fit im Alter**“  
von GU im Wert von 14,99 €

Aktion von:



Landratsamt  
Neuburg-Schrobenhausen  
Gesundheitsamt



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



## AKTIONSTAG FÜR SENIOREN:

*Dem Leben mehr Jahre  
–  
den Jahren  
mehr Leben geben ...*

Dienstag, **12.06.18**  
08:30–16:00 Uhr  
im HAUS im MOOS

## Thematik

*Was macht ein gutes Leben im Alter aus?  
Wie nutzen Menschen ab 65 Jahren ihren  
neugewonnenen Freiraum?*

*Alleinsein kann man manchmal richtig  
genießen. Einsamkeit dagegen kann schmerz-  
haft sein. Auch wenn wir uns vor allem im  
städtischen Raum immer mehr voneinander  
distanzieren und die sozialen Kontakte im  
Laufe des Lebens durchschnittlich weniger  
werden, sind die Verbindungen zu anderen  
Menschen ein wesentlicher Faktor für  
Lebensqualität.*

*Wer gut eingebunden ist, erholt sich nach*

*Operationen nachweislich schneller, beugt  
Depressionen vor und die Sterblichkeit im Falle  
von chronischen Erkrankungen oder Krebs sinkt.  
Dabei können wir vor allem den „Jungen“ viel  
von unserer Gelassenheit und Lebensweisheit  
mitgeben. Durch ehrenamtliches Engagement  
können wir einander entlasten und dabei selbst  
Sinnvolles und Sinnstiftendes erleben.*

*Unser Aktionstag bietet kurzweilige und inter-  
essante Fachvorträge über die Bedeutung von  
sozialem Engagement für unsere Gesundheit,  
über die Schätze, die Senioren den Kindern mit-  
geben können und über Möglichkeiten, diese  
ganz einfach und praktisch – mit viel Freude im  
Alltag umzusetzen.*

## Programm

8:30 Ankommen & Kaffee

9:00 Grußworte

Herr Rauscher, stellv. Landrat  
Herr Dr. Donhauser, Gesundheitsamt

9:30 „Wer sich engagiert hat  
mehr vom Leben“

Regina Dorwarth, Koordinierung Ehrenamt

10:00 Berichte aus der Praxis  
Nachbarschaftshilfe

Johanna Knöferl, Caritas

10:15 „wellcome-Engel“

Christa Kunz & Steffi Vicelja,  
Koordinierender Kinderschutz

10:30 Austausch & Markt der Möglichkeiten

11:15 Bedeutung von Großeltern  
für die Familie

Marion Hirsekorn, Familienbegleitung

12:15 Mittagspause zur freien Verfügung

13:15 „Wer rastet, der rostet“

in Bewegung bleiben mit dem  
Seniorenzentrum Karlshuld

13:45 Freizeit & Spaß – Wählen Sie,  
was Ihnen Freude macht:

I. „Wenn Märchen Generationen  
verbinden ...“

Märchenerzählerin Theresia Kreppold

II. „Weil Singen jung und fit hält ...“

Volksliedersänger aus Leidenschaft

III. „Was die Oma alles weiß ...“

Kräuterkunde mit Beatrice Müller

15:00 Zusammenkunft – Austausch

15:30 Gemeinsam nicht mehr einsam sein  
Soziale Einbindung im Alter

gespielt vom Jungen Improtheater Neuburg

16:00 Abschluss



Vorname, Name

Straße und Hausnummer

PLZ / Ort

Antwort an:

Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen  
Gesundheitsamt  
Frau Johanna Ehm  
Müller-Gnadenegg-Weg 1  
86633 Neuburg

