

**SENIORENBÜRO**  
**MARKT MEITINGEN**

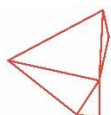
# **Veranstaltungen am Fiakerpark**

## **Winter/ Frühjahr 2025**



*Fotoquelle: Bild von Pixabay*

Das Seniorenbüro ist eine Einrichtung  
des Marktes Meitingen



**MARKT MEITINGEN**

Betreiber des Seniorenbüros ist der ASB Augsburg  
im Auftrag der Marktgemeinde Meitingen

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Regionalverband Augsburg e.V.

# Veranstaltungsüberblick – Winter/ Frühjahr 2025

## Offene Treffpunkte

Café Frohsinn - **jeden zweiten Montag von 14.00 bis 17.00 Uhr**

Kreativ-Nachmittag - **jeden zweiten Montag von 15.00 bis 17.00 Uhr**

Spiele-Treff - **jeden Donnerstag von 13.00 bis 17.00 Uhr**

„Meitinger Strickeria“ - **jeden Mittwoch von 14.00 bis 17.00 Uhr**

Schafkopf - **jeden zweiten Freitag von 14.00 bis 17.00 Uhr**

Schach-Treff - **jeden zweiten Freitag von 17.30 bis 19.00 Uhr**

Repair-Café – **Freitag, den 13. September von 15.00 bis 17.00 Uhr**

## Veranstaltungen

Filmcafé

**am zweiten Mittwoch und Donnerstag im Monat – im Cineplex**

Vortrag zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

**Donnerstag, den 16.01.2025 von 17.30 bis 19.00 Uhr**

Eine Reise durch die Tier- und Pflanzenwelt am Lech

**Donnerstag, den 13.02.2025 von 17.30 bis 19.00 Uhr**

Pflegeantrag - von der Antragstellung bis zum Pflegegrad

**Montag, den 24.02.2025 von 17.30 bis 19.00 Uhr**

Erste-Hilfe-Kompakt-Seminar für Senioren

**Donnerstag, den 20.03.2025 von 17.00 bis 19.00 Uhr**

Was und wer ist Erbe und wie findet Erbe statt

**Donnerstag, den 27.03.2025 von 17.30 bis 19.00 Uhr**

## Gruppen, Kurse und Schulungen

Gruppe - Senioren mit besonderen Herausforderungen **14-tägig Donnerstag**

Geschichtswerkstatt - **jeden ersten Montag/Monat von 17.30 bis 19.00 Uhr**

Nordic Walking Treff – **jeden Montag ab 10.00 Uhr**

Qigong Kurs für Senioren – **jeden Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr**

Old & Young Handy-Fun - **nach Vereinbarung**

Sehr geehrte Damen und Herren,

unter dem Motto „Gemeinsam über Generationen“ stellt das Seniorenbüro Meitingen das Veranstaltungsprogramm für das erste Quartal 2025 vor. Auch zu Beginn des neuen Jahrs gibt es wieder ein umfangreiches Angebot.

Hierzu gehören interessante Vorträge, insbesondere zum Thema „Pflegeantragstellung“ oder zum „Erben“; aber auch ein Erste-Hilfe-Kompakt-Seminar ist wieder dabei. Kulturell steht für Sie eine Reise durch die Tier- und Pflanzenwelt am Lech auf dem Programm.

Alle Veranstaltungen, die besonders für pflegende Angehörige geeignet sind, werden extra ausgewiesen.

Zu den Gruppenangeboten gehört neben Qigong, der Smartphone-Hilfe „Old & Young Handy-Fun“, dem Nordic Walking Treff und der Gruppe für Senioren mit besonderen Herausforderungen auch die neue Initiative der Meitinger Geschichtswerkstatt.

Die häufig nachgefragte Veranstaltung zur „Erstellung von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ wird ebenfalls wieder angeboten. Das Cineplex-Kino präsentiert im Rahmen des „Filmcafés“ wieder drei wunderbare Filme mit vorherigem Kaffee und Kuchen an. Aufgrund der hohen Nachfrage werden die Filmcafé-Veranstaltungen am Folgetag wiederholt, sofern kein Feiertag dazwischenkommt.

Es gibt wie immer eine Vielzahl an offenen Treffpunkten. Hierzu gehören das „Café Frohsinn“, der „Kreativ-Nachmittag“, der „Spiele-Treff“, das „Repair-Café“ sowie die „Schafkopf-Runde“ und der „Schach-Treff“. Außerdem finden Sie in der Begegnungsstätte die „Meitinger Strickeria“ als offenen Treff zum Stricken für den guten Zweck.

Ein Dank gilt an dieser Stelle allen Initiatoren, Referenten und engagierten Personen, die hinter der Realisierung der vielfältigen Angebote stehen und damit auch wichtige Impulse für das Miteinander im Markt Meitingen setzen.

Ihr  
Jens Tietböhl,  
Seniorenbüro Meitingen



Foto: JensTietböhl

## Anlaufstelle für Senioren – ein Angebot des Seniorenbüros

Das Seniorenbüro Meitingen ist mit dem neuen Beratungsangebot der Anlaufstelle breiter aufgestellt worden. Ältere Menschen und Angehörige können sich mit ihren Anliegen zu Pflgethemen, bei Unterstützungsbedarf, helfendem Engagement und zu Begegnungsangeboten an das Seniorenbüro wenden. Die Anlauf- und Beratungsstelle wird vom Landratsamt Augsburg als Pilotprojekt für den Markt Meitingen, den Markt Biberbach und die Mitgliedsgemeinden der VG Nordendorf gefördert. Als zusätzliche Fachkraft des Seniorenbüros kümmert sich die erfahrene Sozialpädagogin, Corina Hock-Bronnhuber um die entsprechenden Anliegen. Sie gehört neben Jens Tietböhl und Christoph Stadler zum Arbeiter-Samariter-Bund Augsburg, der das Seniorenbüro im Auftrag der Marktgemeinde betreibt.

### **Kontakt:**

**Seniorenbüro Meitingen  
Dezentrale Anlaufstelle für Senioren  
Corina Hock-Bronnhuber**

Tel.: 08271 8141-730

E-Mail: [seniorenbuero-anlaufstelle@augsburg-asb.de](mailto:seniorenbuero-anlaufstelle@augsburg-asb.de)



## **Ehrenamtliches Unterstützungsangebot für Seniorinnen und Senioren in der VG Nordendorf, sowie in Ostendorf, Waltershofen und Langenreichen**

### **Verein für ambulante Krankenpflege Holzen und Umgebung**

Der Verein für „Ambulante Krankenpflege Holzen und Umgebung e.V.“ hat über 980 Mitglieder, gehört zur Trägerschaft der ökumenischen Sozialstation Meitingen und Umgebung und bietet Vereinsmitgliedern ehrenamtlich getragene Unterstützungsleistungen zum Erhalt von Selbstbestimmung im Alter an. Hierzu gehören niedrigschwellige Betreuungs- und Versorgungsangebote, begleitender Fahrdienst sowie Informationsveranstaltungen.

**Kontakt:**  
**Verein für ambulante Krankenpflege  
Holzen und Umgebung  
Helmut Wech, Vereinsvorstand  
Tel.: 08273 2878**

**Kontakt zum begleitenden Fahrdienst:**  
**Tel.: 0152-08367700**  
Montag bis Freitag von 16.00 – 18.00 Uhr

## Café Frohsinn

**Jeden zweiten Montag von 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Kommende Termine: 20. Januar, 3. und 17. Februar,  
3., 17. und 31. März 2025**

Das Café Frohsinn ist ein beliebter Treffpunkt für alle Generationen, bei dem das „Miteinander“ im Mittelpunkt steht. Dabei geht es um Begegnung, Austausch und gemeinsame Aktivitäten.

Nette Leute treffen, die Zeit mit Spielen und Plaudern in geselliger Runde verbringen, leckeren selbst gebackenen Kuchen genießen, neue Ideen einbringen, einfach dabei sein - das ist unser Café Frohsinn. Kommen Sie ohne Anmeldung einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie.



*Foto: Patrizia Lofner*

## Tauschring Schmuttertal – Repair-Café

**Einmal pro Quartal – an einem Freitag von 15.00 bis 17.00 Uhr**

**im AWO-Raum unter der Dr.-Max-Josef-Metzger-Halle  
(ehemals „Gemeindehalle“), Werner-von-Siemens-Str. 2, Meitingen**

**Kommender Termin: 14. März 2025**

Kaputt? Wegwerfen? Das muss nicht sein! Bastler und Tüftler aufgepasst: Beim Repair-Café wird in gemütlicher Runde ausgetauscht, repariert, gebastelt, vielleicht auch gefachsimpelt. Alle, die helfen wollen oder etwas zu reparieren haben, dürfen gerne hereinschnuppern in unser Repair-Café. **Reparateure werden dringend gesucht. Auch Unterstützung beim Kuchenbacken oder beim Kaffeekochen vor Ort wäre schön.** Und wer gerne tauscht – egal ob Hilfe im Garten oder alte Möbel – der ist herzlich eingeladen, sich über das Tauschen zu informieren oder gleich beim Tauschring mitzumachen.

Kaffee und kleine Leckereien stehen bereit - wir freuen uns auf Sie.

Kontakt: Gudrun Schmidbaur, Tel.: 08271 4246058



Das Repair-Café findet im Rahmen von „Meitingen miteinander“ in Kooperation mit dem Quartiersbüro statt und versteht sich als Angebot für alle Generationen.

## **Kreativ-Nachmittag in der Begegnungsstätte am Fiakerpark**

**Jeden zweiten Montag von 15.00 bis 17.00 Uhr**

**Kommende Termine: 13. und 27. Januar, 10. und 24. Februar,  
10. und 24. März 2025**

Der Nachmittag ist ein offenes Angebot für alle Interessierten, die Lust auf Handarbeiten und Bastelarbeiten haben – wir treffen uns zum Stricken, Häkeln, Sticken oder Malen. Dazu ist Unterhaltung angesagt. Meistens gibt es auch Selbstgebackenes und Kaffee.

Auch Tee und Sprudelwasser wird gereicht.

Eigene angefangene Sachen können gerne mitgebracht werden, um daran in geselliger Runde weiterzuarbeiten.

Die fertigen Produkte können evtl. fotografiert oder als Anschauungsprojekte dienen und gezeigt werden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.



## **Spiele-Treff in der Begegnungsstätte am Fiakerpark**

**Jeden Donnerstag von 13.00 bis 17.00 Uhr**

**Kommende Termine: 9., 16., 23. und 30. Januar, 6., 13., 20. und 27.  
Februar, 6., 13., 20. und 27. März 2025**

Seit vielen Jahren ist der offene Spiele-Treff ein sehr beliebtes und gern besuchtes Angebot in der Begegnungsstätte am Fiakerpark.

Altbekannte Spiele sorgen für Unterhaltung und Kurzweil. Kommen Sie einfach vorbei und verbringen ein paar unterhaltsame Stunden in gemütlicher Runde.

Wir haben noch Platz und freuen uns über neue Mitspieler – einfach vorbeikommen.



*Foto: Patrizia Lofner*

## **Sport und Gymnastik für Senioren in Meitingen**

Alle Sport- und Gymnastikangebote für Senioren im Markt Meitingen – inklusive Kontaktdaten - übersichtlich aufgeführt. Die Broschüre ist in allen hausärztlichen Praxen sowie im Seniorenbüro erhältlich.



## „Meitinger Strickeria“ in der Begegnungsstätte am Fiakerpark

**Jeden Mittwoch von 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Kommende Termine: 8., 15., 22. und 29. Januar., 5., 12., 19. und 26. Februar, 5., 12. 19. und 26. März 2025**

Unser Motto ist: „Gemeinsam stricken und Freude bereiten“. Wir fertigen im kleinen Kreis alles was wärmt. Am Ende des Jahres spenden wir die gefertigten Stricksachen einer sozialen Einrichtung.

Wer gerne für andere Gutes tun will und hierfür gerne stricken möchte, ist bei uns in der „Strickeria“ am richtigen Ort und herzlich willkommen.

Schauen Sie doch einfach mal mit Ihrem Strickzeug vorbei.



*Bild: Semevent - Pixabay*

## Offener Schach-Treff in der Begegnungsstätte am Fiakerpark

**Jeden zweiten Freitag – 14-tägig - von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr**

**Kommende Termine: 10. und 24. Januar, 7. und 21. Februar, 7. und 21. März 2025**

Schach ist ein **spannendes Spielerlebnis** und ein **ausgezeichnetes Gehirntraining** zugleich, da es die Konzentration und das Miteinander fördert. Deshalb passt die Initiative für einen offenen Schach-Treff für Einsteiger bis leicht Fortgeschrittene mit und ohne Behinderung auch wunderbar.

Wer Spaß und Interesse an gepflegten Schachpartien hat ist hier am richtigen Ort und herzlich eingeladen.



*Bild: „Pixabay“*

Bei Interesse und Fragen wenden Sie sich gerne an:

[inklusionsbuero-meitingen@augzburg-asb.de](mailto:inklusionsbuero-meitingen@augzburg-asb.de), Tel.: 08271 8141-737

## Schafkopf in der Begegnungsstätte am Fiakerpark

**Jeden zweiten Freitag – 14-tägig - von 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Kommende Termine: 10. und 24. Januar, 7. und 21. Februar,  
07. und 21. März 2025**

Für Schafkopffreunde gibt es in der Begegnungsstätte ein eigenes offenes Angebot. Die Schafkopfrunde lädt zum Kartenspiel in geselliger Runde ein.

Schafkopf ist ein traditionelles Kartenspiel, das in Bayern als Kulturgut zählt.

Haben Sie Interesse an Schafkopfpartien in entspannter Atmosphäre, mit Lust und Spaß an gemeinsamen Spielenachmittagen?

Dann freuen wir uns auf Sie!



Foto: Patrizia Lofner

**Eine Anmeldung beim Seniorenbüro (schriftlich, persönlich oder telefonisch – gerne auch auf den AB) ist auf Grund der begrenzten Teilnehmeranzahl dringend erforderlich.**

## **Veranstaltungen der vhs Augsburgener Land e.V.**

Die vhs Augsburgener Land e.V. bietet eine große Auswahl von Veranstaltungen an, von denen rund 40 Angebote auch Seniorinnen und Senioren ansprechen - von Sprachkursen über Gymnastik und Yoga bis hin zum Kreativ- und Kulturbereich. Beispiele hierfür im ersten Quartal 2025:

- **Digitale Teilhabe mit Smartphone oder Tablet** - Kurs am eigenen Gerät für leicht Fortgeschrittene **07.02. und 14.02.25, 9.00 – 12.00 Uhr, Begegnungsstätte (Schulweg 6), Gebühr: 20.-€**
- **Biodanza® - Tanz in die Lebendigkeit** **11. bis 25.01.25, wöchentlich Samstag 10.00 - 11.30 Uhr**
- **English Café** **05.02. und 26.02.25, 10.30 bis 12.00**

### **Kontakt und Anmeldungen über:**

Tel.: 08271 819947 (bitte sprechen Sie auf den Anrufbeantworter, wenn das Büro nicht besetzt ist)

E-Mail: [meitingen@vhs-augsburger-land.de](mailto:meitingen@vhs-augsburger-land.de)





# Veranstaltungen

## Filmcafé im Cineplex - mit Kaffee und Kuchen

Das besondere Kinoerlebnis für Senioren!

Am zweiten Mittwoch und jetzt auch Donnerstag im Monat  
im Cineplex Meitingen, Donauwörther Str. 53 – im Kino 2

Termine: 8.01. + 9.01, 12.02. + 13.02., 12.03. + 13.03.2025  
Einlass: 14.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen  
Filmbeginn: 15.00 Uhr

Eintrittspreis: ab 10 € (Parkett), *inkl. Kaffee und Kuchen* / Online: 9 €

Das Cineplex Meitingen bietet in Kooperation mit dem Seniorenbüro das regional einmalige und oft gewünschte „**Filmcafé**“, an.

Am zweiten Mittwoch und Donnerstag im Monat können Sie sich um 14.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen einstimmen, um danach ab 15.00 Uhr die Vorstellung im barrierefreien Kinosaal zu genießen.

Dieses spezielle Angebot richtet sich besonders an ältere Filmfreunde, wobei alle Generationen herzlich eingeladen sind.

8.01. + 9.01.  
**„Immer wieder  
Dienstag“**

Eine plötzliche Veränderung zwingt Karin dazu, ihr Leben neu zu bewerten. Mit Hilfe von Freunden, Essen und Leidenschaft nutzt sie die zweite Chance, die ihr gegeben wird.

12.02. + 13.02.  
**„Alter weißer Mann“**

Heinz Hellmich erfüllt das Klischee des "alten weißen Mannes". Um befördert zu werden, gibt er sich politisch korrekt. Doch die Fassade gerät ins Wanken, als er eines Tages zum Abendessen zu sich nach Hause einlädt.

12.03. + 13.03.  
**„Toni und Helene“**

Es gibt viele Möglichkeiten, sich dem Tod zu nähern. Die gefühlvolle Geschichte von «Toni und Helene» zeigt einen überaus charmanten Weg Richtung Ende.



Mit den Apps Greta und Starks werden Filme trotz Handicap diskret auf dem Smartphone zugänglich. GRETA erklärt mit Audiodeskriptionen die Handlung, Mimik und Gestik, STARKS spielt Untertitel zum jeweiligen Film auf einem Smartphone ab.

# Veranstaltung 1



Tipp für pflegende Angehörige

## Vortrag zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung mit Angebot zur Beglaubigung

**Donnerstag, den 16.01.2025 von 17.30 bis 19.00 Uhr**

Die Veranstaltung wendet sich gleichermaßen an ältere und jüngere BürgerInnen, die eine Vorsorgevollmacht erstellen, bzw. eine Patientenverfügung ausfüllen möchten.

Erklärt wird Ihnen, was eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht genau ist, wie die rechtlichen Rahmenbedingungen hierfür aussehen und wieso Sie die Dokumente brauchen.

Missverständnisse werden aus dem Weg geräumt und Praxistipps mit konkreten Handlungsvorschlägen gegeben.

Außerdem erhalten Sie zwei Wochen später das Angebot für einen Einzeltermin vor Ort, um letzte Unklarheiten zu beseitigen und Ihre ausgefüllten Unterlagen beglaubigen zu lassen. Die Betreuungsstelle ist neben Notaren auch zur Beglaubigung befugt.

Eine Anmeldung beim Seniorenbüro (schriftlich, persönlich oder telefonisch) ist auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl erforderlich. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine verbindliche Bestätigung.

*Die Gebühr zur Beglaubigung Ihrer Vorsorgevollmacht, bzw. Betreuungsverfügung beträgt 10,- € pro Beglaubigung*

**Referentin und Beratung:**

**Bernadette Harms, Leiterin der Betreuungsstelle des Landratsamtes Augsburg**

### Angebote für Telefongespräche

Wenn Sie Gesprächsbedarf haben und dafür ein Gegenüber suchen, haben Sie die Möglichkeit sich an folgende kostenlose Anbieter zu wenden:



**Telefonseelsorge:** rund um die Uhr erreichbar und vertraulich -  
Telefonnummer: 0800 111 0 -111 oder 0800 111 0 -222

**„Telefon Engel“:** Der Verein Retla vermittelt älteren, einsamen Menschen ehrenamtliche Telefon-Partnerinnen und -partner,  
Telefonnummer der Vermittlungsstelle: **0891 8910 026**,  
Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr

## Veranstaltung 2

### Eine Reise durch die Tier- und Pflanzenwelt am Lech

**Donnerstag, den 13.02.2025 von 17.30 bis 19.00 Uhr**

Im Rahmen dieses bilderreichen Vortrags erfahren Sie viel über die Natur am Lech mit seinen angrenzenden Auen. Sie erhalten einen nachhaltigen Eindruck über die Vielzahl an Lebensräumen für die Tier- und Pflanzenwelt, die dieser Fluss, an dem wir im Markt Meitingen leben, bereithält.

Wir sehen Bilder unserer Heimat, sowohl unter als auch über Wasser, in einer besonders reizvollen Landschaft, die von vielen Menschen kaum wahrgenommen wird.

Der Meitinger Referent, Hubert Schuster, beschäftigt sich seit Jahrzehnten intensiv mit dem Lech und lädt uns dazu ein diesen Lebensraum besser kennen zu lernen, auch um darauf hinzuweisen, wie wertvoll und schützenswert dieser Fluss für uns ist.

**Referent  
Hubert Schuster,  
Vorstandsmitglied des „Netzwerkes Augsburg  
für Naturschutz und Umweltbildung“**

Eine Anmeldung beim Seniorenbüro  
(schriftlich, persönlich oder telefonisch) ist auf  
Grund der begrenzten Teilnehmeranzahl  
erforderlich.



### **Ehrenamtliches Unterstützungsangebot für Seniorinnen und Senioren im Markt Biberbach**

#### **Bürgergemeinschaft Biberbach**

Die Bürgergemeinschaft Biberbach ist ein Nachbarschaftshilfeverein, der sich für das örtliche Miteinander aller Generationen in der Marktgemeinde und insbesondere für ein selbstbestimmtes Leben im Alter einsetzt. Die Bürgergemeinschaft bietet vor Ort ein breit gefächertes Hilfeangebot - insbesondere für ältere Menschen. Hierzu gehören Alltagsbegleitung, Begleitservice mit Fahrdienst sowie Mittagstisch.

**Kontakt:**

**Bürgergemeinschaft Biberbach e.V.  
Tel.: 0176 579 563 92**



## Veranstaltung 3



*Tipp für pflegende Angehörige*

### Pflegeantrag - von der Antragstellung bis zum Pflegegrad

**Montag, den 24.02.2025 von 17.30 bis 19.00 Uhr**

Hier erfahren Sie, was zum Pflegeantrag gehört, was Pflegebedürftigkeit bedeutet und wie eine Pflegeantragstellung funktioniert. Sie bekommen erklärt, was bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vorbereitend zu berücksichtigen ist und erhalten wertvolle Tipps, um einen möglichst angemessenen Pflegegrad zu erhalten.

Sie werden über den Hintergrund zur Einstufung in Pflegegrade informiert, die je nach Selbständigkeit und Fähigkeit in bestimmten Lebensbereichen unterschiedlich ausfällt. Über Fallbeispiele wird das Verständnis hierzu vertieft.

Außerdem wird Ihnen vermittelt, wie Sie bei Bedarf Widerspruch einlegen, wie Art und Höhe von Pflegegeld und -sachleistungen aussehen und was zur Pflegeleistung gehört.

**Referentin:**

**Corina Hock-Bronnhuber,  
Dezentrale Anlaufstelle für Senioren  
im Markt Meitingen, Markt Biberbach  
und der VG Nordendorf**

**Eine Anmeldung beim Seniorenbüro  
(schriftlich, persönlich oder telefonisch)  
ist erforderlich.**



*Bild: pixabay*

## Fachstelle für Demenz und Pflege Schwaben



*Tipp für pflegende Angehörige*

### Beratung und virtuelle Informationsabende

Das Programm für die kostenlosen Online-Veranstaltungen der Fachstelle finden Sie unter: <https://www.demenz-pflege-schwaben.de>

**Kontakt:**

**Fachstelle für Demenz und Pflege Schwaben**

**Mail: [info@demenz-pflege-schwaben.de](mailto:info@demenz-pflege-schwaben.de), Tel.: 0831 697143 -18 oder -15**

## Veranstaltung 4



*Tipp für pflegende Angehörige*

### Erste-Hilfe-Kompakt-Seminar für Senioren mit Schwerpunkt „Herzkrankheiten“

**Donnerstag, den 20.03.2025 von 17.00 bis 19.00 Uhr**

Mit zunehmendem Alter steigt auch die grundsätzliche „Anfälligkeit“ für Unfälle, Verletzungen und gesundheitliche Risiken, die plötzlich im Alltag passieren können. Aus diesem Grund spielen auch Erste-Hilfe-Kenntnisse eine immer größere Rolle, um auf entsprechende Notfälle vorbereitet zu sein und in solchen Momenten lebensrettende Hilfe leisten zu können.

Das Kompakt-Seminar bietet eine Einführung zu wichtigen Grundkenntnissen der „Ersten Hilfe“, insbesondere auch in Zusammenhang mit Herzkrankheiten.

Dabei geht es zum Beispiel um das Absetzen eines Notrufes, um Informationen zur Rettungskette, aber auch um konkrete Maßnahmen bei Schlaganfall oder Herzinfarkt. Sie erfahren, was bei Verletzungen zu beachten und bei Bewusstlosigkeit zu tun ist. Das Seminar beinhaltet auch praktische Übungen.

Eine Anmeldung beim Seniorenbüro (schriftlich, persönlich oder telefonisch) ist auf Grund der begrenzten Teilnehmer erforderlich. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine verbindliche Bestätigung.

Das Kompakt-Seminar vermittelt in diesem Sinne wichtige Kenntnisse zu Erste-Hilfe-Maßnahmen, die Sie über entsprechend zertifizierte Kurse weiter intensivieren können.

Referent ist Anton Büchele des BRK  
Kreisverband Augsburg-Land - Meitingen



#### Fahrgelegenheit

Zum Besuch von Veranstaltungen vermittelt Ihnen das Seniorenbüro auf Anfrage gerne eine Fahrgelegenheit.

Tel. Nr.: 08271 8141-730

Mail: [seniorenbuero-meitingen@augzburg-asb.de](mailto:seniorenbuero-meitingen@augzburg-asb.de)



## Veranstaltung 5

### Was und wer ist Erbe und wie findet Erbe statt

**Donnerstag, den 27.03.2025 von 17.30 bis 19.00 Uhr**

Es ist sinnvoll, sich frühzeitig mit dem sensiblen Thema Erbschaft zu befassen, um über den letzten Willen das eigene Vermächtnis zu klären. Mit Hilfe einer Nachlassregelung ist schließlich auch eine geregelte Absicherung der Nächsten möglich. Dabei kann es auch um die Bewahrung vor finanziellen Belastungen gehen oder um eine möglichst gerechte Verteilung, um Streitigkeiten zu vermeiden.

Wer kompetent über sein Erbe entscheiden will, benötigt hierfür schon ein entsprechendes Grundwissen. Dabei geht es bereits um Fragen, was und wer genau ein Erbe ist, was die gesetzliche Erbfolge vorsieht oder wie ein Testament aussieht und wirkt.

Der Vortrag wendet sich an alle Interessierten, die sich grundsätzlich über ihr Erbe und zu Möglichkeiten einer eigenen Regelung Gedanken machen.

**Referentin:**  
**Christine Fünffinger,**  
**Rechtsanwältin**

**Eine Anmeldung beim Seniorenbüro  
(schriftlich, persönlich oder telefonisch)  
ist erforderlich.**



pxhere.com/de/photo/854903

### **Hospizdienst Meitingen Augsburg Land - Nord**

Der Hospizdienst ist eine Initiative in Trägerschaft der Ökumenischen Sozialstation Meitingen und Umgebung.

Wir sind eine ehrenamtlich arbeitende Gruppe speziell geschulter Bürger\*innen, die schwerkranke und sterbende Menschen einfühlsam und mit Respekt begleiten.

Wir unterstützen ihre Angehörigen, Freunde und nahestehende Personen. Unser Dienst ist mit keinerlei Kosten verbunden. Wir halten uns an die Schweigepflicht.

Kontakt: Hospiz-Telefon-Nr.: 08271 81202-22

E-Mail: [hospiz@sozialstation-meitingen.de](mailto:hospiz@sozialstation-meitingen.de)

Homepage: [www.hospizdienst-meitingen.de](http://www.hospizdienst-meitingen.de)

Sprechzeiten im Seniorenbüro: Mittwoch von 10.30 bis 12.30 Uhr



## **Veranstaltung des Hospizdienstes Meitingen Augsburg Land-Nord**

### **Wandern als Trauerhilfe**

**Freitag, den 17.02.2025 – 14.00 Uhr Treff vor der Kirche Biberbach**

Wenn uns der Tod einen geliebten Menschen genommen hat, erscheint das Leben oft ohne Sinn. Erstarrung erfasst Körper und Geist.

Wir laden Sie ein, die heilsame Wirkung des Gehens und Wanderns kennenzulernen. Meditative Texte, Impulse, Schweigezeiten bilden den Rahmen unserer kleinen Wanderung.

Im Lauf des Weges ergeben sich Möglichkeiten zu Gesprächen mit anderen Trauernden oder den mitwandernden Trauerbegleitern.

#### Strecke/ Programm:

Biberbach – süßer Grund – Albertshofen –  
Biberbach (ca. 8km) -  
gemeinsamer Abschluss in Ediths Café



Die Wegstrecken wechseln: weitere Termine: 16.02.2025, 14.03.2025  
und 18.04.2025

#### **Informationen über Hospizdienst Meitingen Augsburg Land-Nord:**

E-Mail: [hospiz@sozialstation-meitingen.de](mailto:hospiz@sozialstation-meitingen.de), Tel.: 08271 8120222,

Homepage: [www.hospizdienst-meitingen.de](http://www.hospizdienst-meitingen.de)

## **Interessenten für eine Meitinger Kochgruppe gesucht**

Haben Sie Interesse an einer Gruppe, die regelmäßig zur Mittagsmahlzeit zusammenkommt? Können Sie sich vorstellen, die Mahlzeit auch selber mit herzustellen, also hierfür zu planen, einzukaufen, bei der Zubereitung zu helfen und anschließend mit abzuwaschen und aufzuräumen, je nachdem wer welche Dienste mit übernimmt?

Dann melden Sie sich gerne beim Seniorenbüro, dass die Initiative für eine Kochgruppe unterstützt. Ein Raum mit Küche steht bereits zur Verfügung.

Melden Sie sich einfach unter der  
Tel. Nr.: 08271 8141-730, per E-Mail unter  
[seniorenbuero-meitingen@augsburg-asb.de](mailto:seniorenbuero-meitingen@augsburg-asb.de)  
oder persönlich zu unseren Sprechzeiten.



## Angebote von Gruppen und Schulungen

### Gruppenangebot für Senioren mit besonderen Herausforderungen

**Diakonie**   
**Augsburg**

Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren, die unter körperlichen und psychischen Erkrankungen leiden.

**Jeden zweiten Donnerstag von 10.30 bis 12.00 Uhr**

**Kommende Termine: 16. und 30. Januar, 13. und 27. Februar, 13. und 27. März 2025**

Das Alter bringt neben den Reichtümern und Schätzen des Lebens leider auch Erfahrungen von Krankheit, Verlust und Einsamkeit mit sich. Da das Älterwerden als Lebensphase eine Vielfalt an persönlichen Erfahrungen beherbergt, braucht es Inseln des Austausches.

Diese angeleitete und moderierte Gruppe möchte zu einer **Entlastung** und **Stabilisierung** im Alltag beitragen - durch:

- geistige Impulse im Umgang mit eigenen Gedanken und Gefühlen
- körperlich meditative Impulse, um zu entspannen
- Austausch und Gespräche

Hier bieten wir Ihnen einen geschützten Ort zum Sprechen an.

**Gruppenleitung: Bernd Bönsch**  
**Sozialpsychiatrischer Dienst, Diakonie Augsburg**

Anmeldung über das Seniorenbüro oder die Diakonie Augsburg, Tel.: 0821 45019 – 3311, [spdi-augsburg@diakonie-augsburg.de](mailto:spdi-augsburg@diakonie-augsburg.de) (schriftlich, persönlich oder telefonisch)



### **Meitinger Fahrrad-Reparatur-Treff geht in die Winterpause**

Nach einem sehr ereignisreichen Jahr mit dem Umbau und dem Einzug ins neue Werkstatt-Domizil und der Reparatur von über 100 Fahrrädern geht der Meitinger Fahrrad-Reparatur-Treff mit seinen rund 10 ehrenamtlichen Reparatoren in die Winterpause. Vielen Dank an dieser Stelle für die vielen Fahrradspenden, die hier angekommen sind, teilweise repariert und an die Marktgemeinde weitergeleitet wurden, um von dort an Bedürftige ausgegeben zu werden.

Sobald es die Witterung im kommenden Frühling erlaubt, werden die Toren der Fahrrad-Reparatur-Treffs wieder geöffnet.



## Angebote von Gruppen und Schulungen

### **Meitinger Geschichtswerkstatt**

Die Meitinger Geschichtswerkstatt hat sich vorgenommen die Geschichte des Lechs in Meitingen in einer übersichtlichen, lebendigen und zugleich fundierten Art und Weise aufzubereiten. Hierzu werden in der rund zehnköpfigen Runde zahlreiche Bücher, Bilder und Texte gesichtet, sowie Museen besucht und Zeitzeugen einbezogen. Auf Grundlage dieser Recherchen werden die Gliederungspunkte geklärt und erste Geschichten entworfen. Beschäftigt wird sich dabei nicht nur mit der Vergangenheit, sondern auch mit dem jetzigen Zustand und der Zukunft des Flusses als wesentlicher Bestandteil der Marktgemeinde.

Wer zum Thema des Lechs im Meitinger Raum, sei es zum Ursprungsfluss, zum Ausbau und Hochwassergeschehen, zu den Kanalarbeiten und der damit verbundenen Industrieansiedelung über historisch relevante Bilder, Texte, Urkunden oder Geschichten verfügt, kann sich gerne beim Quartiersbüro melden, dass die Geschichtswerkstatt noch koordinierend unterstützt.

Ziel der Geschichtswerkstatt ist es die Geschichte des Lechs nach Möglichkeit im Rahmen einer Print-, bzw. Buchform bilderreich zu veröffentlichen. Deshalb freut sich die Gruppe immer über neues Material zu diesem Thema, dass die Geschichte des Lechs dokumentiert.

### **Old & Young Handy-Fun Jugendliche unterstützen Senioren am Smartphone**

#### **Termine werden noch bekannt gegeben**

Das Seniorenbüro betreibt mit dem Jugendzentrum Meitingen ein Kooperationsprojekt zur Unterstützung von Senioren im Umgang mit dem Smartphone. Dabei kann es um das Kennenlernen der Gerätefunktionen, um die Pflege von persönlichen Kontakten (z.B. über „WhatsApp“), den Umgang mit Fotos und Filmen oder die Nutzung des Internets gehen.

Ziel ist die einfache und verständliche Vermittlung zur Bedienung von Smartphones, indem die junge Generation der älteren Generation zeigt, wie es geht und die Handynutzung mit Spaß und Freude erlernt und vertieft werden kann.

Aktuell wird hierfür das Modellprojekt „Zusammen digital“ in die Umsetzung gebracht – mehr dazu in Kürze.

**Eine Anmeldung beim Seniorenbüro (schriftlich, persönlich oder telefonisch) ist erforderlich, um entsprechend planen zu können.**

## Angebote von Gruppen und Schulungen

### **Nordic Walking Treff**

Nordic Walking ist ein Outdoor-Sport, der gerade auch bei der älteren Generation als ganzjähriger Freizeitsport beliebt ist. Die etwas schnellere Fortbewegung mithilfe von Stöcken stärkt unser Herzkreislaufsystem und beansprucht insgesamt 90 Prozent unserer Muskulatur.

Über die Initiative des Seniorenbüros hat sich eine Nordic Walking-Gruppe gebildet, die sich jeden Montag um 10.00 Uhr zum gemeinsamen Walken trifft.

Alle Interessierten, die bereits etwas Erfahrung mitbringen oder schon entsprechende Stöcke besitzen und einmal reinschnuppern möchten, sind herzlich zum Mitmachen eingeladen.

**Weitere Informationen erhalten Sie beim Seniorenbüro – einfach melden, wenn Sie Interesse haben mitzumachen** - schriftlich, persönlich oder telefonisch – gerne auch auf den Anrufbeantworter



### **Qigong-Kurs für Senioren**

**Montags, wöchentlich von 10.00 bis 11.00 Uhr in der Begegnungsstätte am Fiakerpark (Schulweg 6)**

Diese ganzheitliche Methode pflegt und stärkt Körper, Geist und Seele. Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule werden achtsam trainiert. Atemübungen helfen Ruhe und Entspannung zu finden, und mit Selbstmassagen und Akupressur können Energieblockaden gelöst werden. Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, aktiv mitzuwirken, um die Gesundheit zu erhalten. Wenn Sie interessiert sind, freuen wir uns über Ihre Anmeldung. Wenn Sie dabei sind, bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

**Anleiterin**  
**Annemarie Kottmair, Qigong-Lehrerein**

**Eine Spende von 5,- € als Unkostenbeitrag ist erwünscht.**



**Eine Anmeldung beim Seniorenbüro (schriftlich, persönlich oder telefonisch – gerne auch auf den AB) ist erforderlich.**

# **Anmeldung bei einigen Angeboten erforderlich siehe Ankündigungen**

Sie können sich in diesem Fall persönlich, telefonisch, per Post, per Fax oder E-Mail beim Seniorenbüro Meitingen anmelden.

Gerne können Sie hierfür das nachfolgende Anmeldeformular verwenden oder außerhalb der Sprechzeiten einfach auf den Anrufbeantworter sprechen.

## **Kontakt**

Jens Tietböhl, Dipl.Soz.Päd. (FH)

Seniorenbüro Meitingen

Schulweg 6, 86405 Meitingen

Tel.: 08271 8141 730, Fax: 08271 8141 738

E-Mail: [seniorenbuero-meitingen@augzburg-asb.de](mailto:seniorenbuero-meitingen@augzburg-asb.de)

## Sprechzeiten:

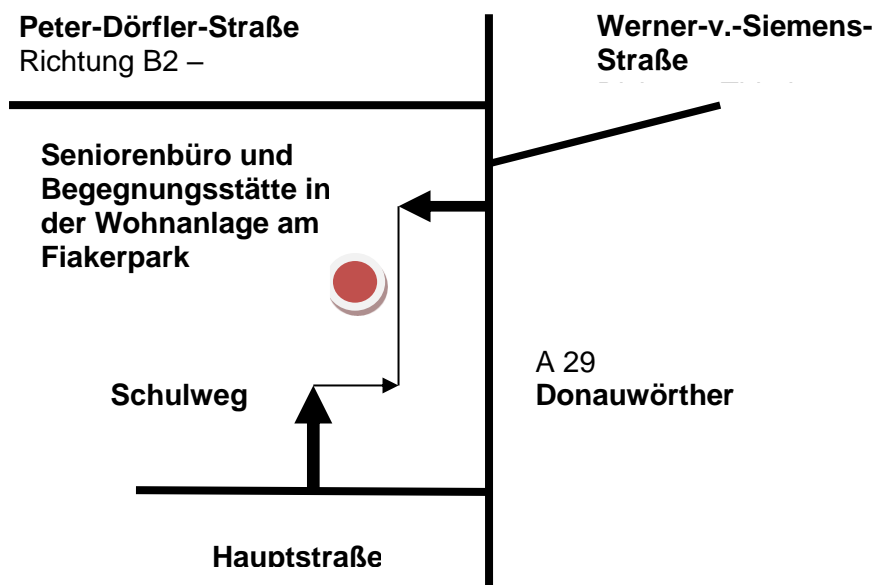
Montag: 16.00 bis 18.00 Uhr

Dienstag: 14.00 bis 16.00 Uhr

Donnerstag: 15.00 bis 17.00 Uhr  
oder nach Vereinbarung

## Veranstaltungsort:

Begegnungsstätte am Fiakerpark, Schulweg 6, 86405 Meitingen





**SENIORENBÜRO**  
**MARKT MEITINGEN**

Schulweg 6, 86405 Meitingen,  
Telefon: 08271 8141 730, Telefax:08271 8141 738  
E-Mail: [seniorenbuero-meitingen@augzburg-asb.de](mailto:seniorenbuero-meitingen@augzburg-asb.de)

## Anmeldung für Veranstaltung

(verbindliche Anmeldungen sind bei bestimmten Veranstaltungen erforderlich – siehe Ankündigung)

Veranstaltung Nr.	
Datum der Veranstaltung:	
Name, Vorname:	
Anschrift	
Tel.Nr.:	
E-Mail (wenn vorhanden):	
Datum, Unterschrift:	

Das Seniorenbüro ist eine Einrichtung  
des Marktes Meitingen

Betreiber des Seniorenbüros ist der ASB Augsburg  
im Auftrag der Marktgemeinde Meitingen



**MARKT MEITINGEN**

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Regionalverband Augsburg e.V.