

Busabholstationen

Zeit	Tour 1
08.45 Uhr	Unterschleißheim - S-Bahn, Pegasusstr. 18
09.00 Uhr	Oberschleißheim - S-Bahnhof an der Bushaltestelle
09.15 Uhr	Garching - U-Bahn, Helmut-Karl-Pl.
09.30 Uhr	Ankunft Bürgerhaus Ismaning
Tour 2	
12.30 Uhr	Unterschleißheim - S-Bahn, Pegasusstr. 18
12.45 Uhr	Oberschleißheim - S-Bahnhof an der Bushaltestelle
13.00 Uhr	Garching - U-Bahn, Helmut-Karl-Pl.
13.15 Uhr	Ankunft Bürgerhaus Ismaning
Rückfahrt Möglichkeiten	
ab Bürgerhaus Ismaning	
1. Rückfahrt 12.45 Uhr	2. Rückfahrt 16.20 Uhr
Anmeldung erforderlich	

Anfahrt

Bürgerhaus Ismaning
Erich-Zeitler-Straße 2
85737 Ismaning

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Buslinie 231 (Haltestelle Erich-Zeitler-Straße)
oder **S 8** Flughafenlinie (zwei Gehminuten
vom Bahnhof).

Mit dem Auto:

Parkplätze in der Tiefgarage mit
direktem Zugang zum Bürgerhaus;
Zufahrt über die Erich-Zeitler-Straße.

Bitte beachten Sie, dass die oberirdischen
Parkmöglichkeiten zeitlich beschränkt sind -
Parkscheibe nicht vergessen.

weiterführende Info-Aktionstage

14. Oktober Unterschleißheim
Bürgerhaus - Gesundheitstag
17. Oktober Unterföhring
Feringasaal - Aktionstag
19. Oktober Garching - Nachbarschaftshilfe
u. Seniorentreff - Aktionstag
21. Oktober Ismaning
Hillebrandhof - Herbstdult
Tag der offenen Türe
im AWO Bürgerstift

Anmeldung für den 13. Okt. 2017 erbeten.
In den jeweiligen Seniorentreffs oder
Begegnungszentren der Kommunen liegen
dazu Anmelde Listen aus.

Unterschleißheim, Begegnungszentrum	☎ 089 310 74 61
Oberschleißheim, Nachbarschaftshilfe	☎ 089 315 67 660
Garching, Stadtverwaltung	☎ 089 320 89 154
Ismaning, Hillebrandhof	☎ 089 96 99 82 73
Unterföhring, Feringahaus	☎ 089 950 81 725

Impressum	
Herausgeber:	ARGE-Planungsteam Versorgungsbereich Eins
Titelbild Baum:	Damaris Schullerus
Gestaltung:	Atelier Mair, Ismaning
Bustransfer:	Vogel Omnibusse GmbH, Ismaning
Kuchen:	Kuchentratsch, Backstube für SeniorInnen, München



Die positive Seite des Alters



Altern bedeutet nicht nur verlieren, sondern
auch gewinnen. Die Lebenserwartung steigt,
die Gesundheit bleibt erhalten. Früher war man
ab sechzig alt, heute liegen im Durchschnitt
noch zwanzig gute Jahre vor einem. Jenseits der
sechzig ist ein neues Lebensgefühl entstanden
(Goldener Herbst) eine Mischung aus Lebens-
lust und Aufbruch in eine neue Lebensphase.

Immer mehr Studien zeigen es:
Weiterbildung, sportliche und musische Aktivi-
täten etc., Engagement im Ehrenamt sind Wege,
um seinen Geist und Körper fit zu halten und
Gelassenheit im Alter zu erwerben.

Mit unserem Aktionstag möchten wir in einer
kurzweiligen Form die Angebotspaletten der
Freizeitgestaltung, die Wohnformen, die
Bewegungs- und musikalischen Möglichkeiten
und vieles mehr aufzeigen.

Die Basis bildet das Seniorenpolitische
Gesamtkonzept des Landkreises mit seinen
12 Handlungsfeldern. Die Kooperation und
Vernetzung soll die Versorgungsstrukturen
optimieren, Prozesse effektiver gestalten
sowie Informationen über Träger- bzw.
ressort-übergreifende Aktionen ermöglichen.

Dem wollen die FÜNF NORD-KOMMUNEN
mit diesem Aktionstag Bedeutung geben und
beispielhaft zeigen, was alles schon in unseren
Gemeinden und Städten geboten wird.

Johanna Hagn Sprecherin der VB 1



Goldener Herbst

*Gut älter werden in Ihrer
Landkreis-Kommune*



**Bunter
Marktplatz**
im Foyer des Bürger-
hauses Ismaning mit
vielfältigen Informationen
des Landkreises
München und der
Kommunen

Regionalkonferenz/Altenhilfe der
Nordkommunen-Versorgungsbereich 1 (VB 1)

**Freitag, 13.10.2017
10.00 bis 16.00 Uhr**

Bürgerhaus Ismaning, Erich-Zeitler-Str. 2

Grußwort des Landrats Christoph Göbel



Sehr geehrte Landkreisbürgerinnen und -bürger,
liebe Seniorinnen und Senioren,

das Leben im Alter ist heute sehr viel bunter und aktiver als noch vor einigen Jahrzehnten. Viele Menschen sind bis ins hohe Alter gesund und vital und möchten sich auch in diesem Lebensabschnitt ihre Agilität und Selbstständigkeit erhalten.

Umso wichtiger sind passgenaue attraktive Angebote vor Ort in den Kommunen, die sich an den Bedürfnissen dieser Personen orientieren und ihnen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Dazu gehören Sportangebote oder kulturelle Veranstaltungen ebenso wie altersgerechte Wohnformen oder ein umfassendes Angebot an geeigneten Mobilitäts- und Versorgungskonzepten.

Mit dem Seniorenpolitischen Gesamtkonzept hat der Kreistag 2011 den Grundstein für ein gutes und selbstbestimmtes Altwerden im Landkreis München gelegt. Dieses muss von allen Akteuren immer wieder neu mit Leben gefüllt werden. Der Aktionstag „Goldener Herbst“ des Versorgungsbereiches 1 mit seinem Motto „Gut älter werden in Ihrer Landkreis-Kommune“ ist ein gelungenes Beispiel dafür, wie über Gemeindegrenzen hinaus Veranstaltungen und Angebote bekannt gemacht werden können. Er ist Inspiration für ein gutes und erfüllendes Leben und trägt dazu bei, auf die Vielfalt der Angebote für Senioren, die es in unserem Landkreis gibt, aufmerksam zu machen.

Ich danke den Verantwortlichen herzlich für ihr Engagement und wünsche Ihnen allen einen gelungenen Veranstaltungstag.

Ihr Christoph Göbel, Landrat



Programm

10.00 Uhr **Eröffnung**

Einführung Johanna Hagn
und Ute Sonnleitner

**Begrüßung Bürgermeister
Dr. Alexander Greulich**
Ismaning



Die fünf Bürgermeister der
Nordkommunen eröffnen den Tag

Bgm. Christoph Böck
Unterschleißheim



Bgm. Christian Kuchlbauer
Oberschleißheim



Bgm. Dr. Dietmar Gruchmann
Garching



Bgm. Andreas Kemmelmeier
Unterföhring



Grußwort Landrat Christoph Göbel

10.45 Uhr **1. Kultureller Beitrag**
Nachbarschaftshilfe Singkreis
Oberschleißheim
Leitung: Christel Müller

11.00 Uhr **„Bewegung und Ernährung im Alter“:
Macht der Gewohnheit -
oder die innere Trägheit überlisten**
Dr. Martin Hofmeister
Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Referat Lebensmittel und Ernährung

12.00 Uhr **2. Kultureller Beitrag**
Tanzgruppe „Tanz mit, bleib fit“
Garching, Leitung Anni Kaehs

12.15 Uhr **„Soziales Engagement
im neuen Lebensabschnitt“**
Altlandrätin Johanna Rumschöttel

Mittagspause 12.30 bis 13.30 Uhr
Essensbeitrag 5,00 €, Getränke frei

13.30 Uhr **3. Kultureller Beitrag**
Tanz am Rollator, Ismaning
Leitung: Eva Sauer

13.45 Uhr Veeh-Harfen Gruppe, Musikschule
Ismaning, Leitung: Markus Adam

14.00 Uhr **„Wohnen im Alter“ Frau Sabine
Wennig**, Arbeitsgruppe für Sozialplan-
nung und Altersforschung - Ergebnisse
der Befragung aus Unterschleißheim

Goldener Herbst

Gut älter werden in Ihrer Landkreis-Kommune

14.15 Uhr **Studium Generale**
Dr. Lothar Stetz, Direktor vhs-nord

14.30 Uhr **4. Kultureller Beitrag**
„Feringa-Kehlchen“ Chor Unterföhring,
Leitung: Hans Kritzinger

14.45 Uhr Tanzgruppe Begegnungszentrum
Unterschleißheim, Leitung: Irena Brozda

15.00 Uhr Kaffee und Kuchen *.kuchentratsch*

15.30 Uhr **5. Kultureller Beitrag**
Sitztanzgruppe „Bewegung ist Leben“
VdK Lohhof-Unterschleißheim
Leitung: Johanna Krimmer

15.45 Uhr Verabschiedung

16.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Moderation:
Ute Sonnleitner

Es gibt einen Bus
Hol- und Bringdienst
von Unterschleißheim
bis Ismaning und
zurück.

Abholstationen siehe
Rückseite.

Vogel® Reisen