

Liebe Freunde und Besucher des Seniorenbüros,

der meteorologische Sommer hat am 1. Juni begonnen. Wir freuen uns nun auf die warmen Tage und die lauen Nächte. Passend dazu finden Sie heute ein Lieblingsrezept von Heidi Andre im Anhang - Erdbeerlimes. Viel Spaß beim Ausprobieren und dann genießen.

Wir freuen uns immer noch über weitere Teilnehmer bei unserem wöchentlichen Videotreff. Scheuen Sie sich nicht, wir unterstützen Sie gerne bei der Technik. Demnächst sind auch Vorträge zu verschiedensten Themen auf diesem Weg angedacht.

**Am kommenden Montag um 10 Uhr präsentiert Ihnen Heidi Andre im Videotreff einige Ausflugstipps in und um Pfaffenhofen.**

Nun wieder ein paar Anregungen für Sie zu Hause:

1. Wissenschaftliche Studien belegen: Inmitten von Bäumen schlägt unser Herz gemächlicher, der Stresspegel sinkt und die Stimmung steigt. Lesen Sie dazu den Bericht aus dem Seniorenratgeber. Im Anhang finden Sie ein Bild über einen äußerst kraftvollen Baum. <https://www.senioren-ratgeber.de/--allgemein/Die-Kraft-der-Baeume--553007.html>
2. Der 5. BAGSO-Podcast stellt ältere Menschen vor, die sich in der Krise in ungewöhnlicher Weise engagieren: Sie schreiben Briefe, nähen Schutzmasken, bauen Krankenhäuser auf und machen einen ganz besonderen Spendenlauf. [www.bagso.de/podcast](http://www.bagso.de/podcast). Zum Nachlesen auch noch im Anhang.
3. Eine geführte Meditation finden Sie hier. Es sind keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen nötig, Sie brauchen nur einen ruhigen Ort, an dem Sie 20 Minuten entspannt sitzen können. <https://dringeblieben.de/videos/geführte-meditation-zur-herzöffnung>

Nun wünschen wir Ihnen ein wunderschönes sonniges Wochenende

Viele Grüße

Heidi Andre

Leitung Seniorenbüro

Pia Fischer

Mitarbeiterin Seniorenbüro



**PFAFFENHOFEN A. D. ILM**  
Guter Boden für große Vorhaben

Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm  
Familie, Bildung und Soziales  
Hofberg 7  
85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm

Telefon [+49 8441 87 92 10](tel:+498441879210)

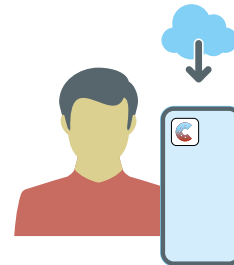
E-Mail [heidi.andre@stadt-pfaffenhofen.de](mailto:heidi.andre@stadt-pfaffenhofen.de)

[www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de](http://www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de) 

## CORONA-WARN-APP AUF EINEN BLICK.

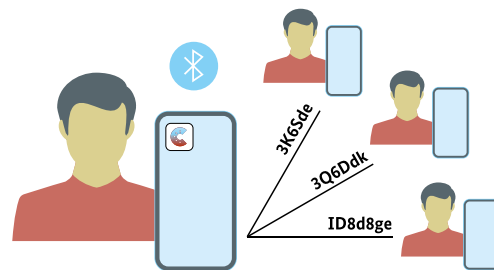
### 1 DOWNLOAD

Laden Sie die Corona-Warn-App aus dem App Store oder bei Google Play herunter. Sie müssen keine persönlichen Daten eingeben.



### 2 RISIKO-ERMITTLUNG

Wenn Sie anderen Menschen nahe kommen, werden über Bluetooth pseudonyme Codes ausgetauscht.



### 3 WARNUNG

Sobald eine Begegnung der letzten 14 Tage anonym ein positives Testergebnis meldet, werden Sie gewarnt.



### 4 EMPFEHLUNG

Mit der Warnung gibt Ihnen die App klare Empfehlungen für das weitere Verhalten.





Seniorenakademie  
Bayern



## Digitales Programm 2020

Kostenfreies Seminarangebot für Ehrenamtliche

Wir haben unser Programm auf ein  
digitales Programm umgestellt.

Voraussichtlich ab Oktober 2020 bieten wir unsere  
Veranstaltungen wieder als Präsenzseminare an.

gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

## Lassen Sie sich zum/zur *seniorTrainerin* ausbilden!

In Kooperation mit:



### Digitale *seniorTrainerin* Schulung

09.-11.09.2020 und 28.-29.09.2020 VA\_55732  
*täglich 10:00-12:00 Uhr und 16:00-18:00 Uhr*

### Digitale **Vorbereitung**

17.07.2020 VA\_57689 „Vorbereitungs-Webinar:  
**Was ist eine *seniorTrainerin*?**“  
*von 10:00-11:30 Uhr*

### Digitale **Nachbereitung**

27.11.2020 VA\_57690 „Nachbereitungs-Webi-  
nar: **Get-together – Stand der Dinge!**“  
*von 10:00-11:30 Uhr*

## Webinare für ehrenamtliche Wohnraumberater!

In Kooperation mit:



### Digitale **Veranstaltungen** für ehrenamtliche Wohnraumberater

13.07.2020 VA\_55490 *von 10:00-11:30 Uhr*  
„Ehrenamtliche Wohnraumberatung –  
wenn nicht jetzt, wann dann:  
**Leben mit technischer Unterstützung**“

16.07.2020 VA\_55492 *von 15:30-17:00 Uhr*  
„Ehrenamtliche Wohnraumberatung –  
**Beratung auf Distanz**“

20.07.2020 VA\_55491 *von 10:00-11:30 Uhr*  
„Ehrenamtliche Wohnraumberatung –  
**Bürgerschaftliches Engagement:  
Warum ist es so schwer, sich zu verändern?**“

## Engagieren Sie sich für die Belange von Senioren/-innen!

In Kooperation mit:



### Veranstaltungen für kommunale Seniorenvertretungen

#### Digitale Veranstaltung

14.09.2020 VA\_45901 „Gewinnung und Bindung ehrenamtlicher HelferInnen in der Seniorenvertretung“ von 10:00-11:30 Uhr

#### Präsenzveranstaltung

21.10.2020 in Neustadt an der Aisch VA\_45902  
„Mobilität im Alter“  
Beginn 9:30 Uhr, Ende ca. 16:30 Uhr

## Bleiben Sie fit im Ehrenamt!

Tagesseminare



#### Digitale Veranstaltungen

17.06.2020 VA\_55480 „Bürgerschaftliches Engagement: Was tun, wenn wir nicht tun können, was wir tun wollen?“ von 10:00-11:30 Uhr

23.06.2020 VA\_55481 „Bürgerschaftliches Engagement: Will ich zu viel oder zu wenig?“ von 10:00-11:30 Uhr

26.06.2020 VA\_45917 „Gewinnung und Bindung ehrenamtlicher HelferInnen“ von 10:00-11:30 Uhr

29.06.2020 VA\_55483 „Bürgerschaftliches Engagement: Was macht mein Leben wertvoll? Ist Erfolg das Maß für den Wert meines Lebens?“ von 10:00-11:30 Uhr

01.07.2020 VA\_57686 „Demenz, Alzheimer, Senilität – Verrücktheiten im Alter“ von 10:00-11:30 Uhr

06.07.2020 VA\_55489 „Bürgerschaftliches Engagement: Einführung in die positive Psychologie“ von 10:00-11:30 Uhr

08.07.2020 VA\_57683 „Ambient Assisted Living“ von 10:00-11:30 Uhr

09.07.2020 VA\_45922 „Effiziente Öffentlichkeitsarbeit“ von 10:00-11:30 Uhr

24.09.2020 VA\_58137 „Trost im Ehrenamt“ von 10:00-11:30 Uhr

#### **Präsenzveranstaltungen**

01.10.2020 in **Burglengenfeld** VA\_45918  
„Bewährte Hilfsmittel aus dem Hilfsmittelkatalog“  
*Beginn 9:30 Uhr, Ende ca. 16:30 Uhr*

07.10.2020 in **Lauf an der Pegnitz** VA\_45924  
„Clever älter werden“  
*Beginn 9:30 Uhr, Ende ca. 16:30 Uhr*

05.11.2020 in **Neu-Ulm** VA\_45919  
„Glücklich sein lässt sich lernen“  
*Beginn 9:30 Uhr, Ende ca. 16:30 Uhr*

Wir bitten um Verständnis für eventuelle terminliche oder örtliche Änderungen. Für aktuelle Informationen besuchen Sie bitte

[www.seniorenakademie.bayern](http://www.seniorenakademie.bayern)

Die Teilnahme an allen Seminaren ist kostenfrei.  
Reisekosten werden nicht erstattet.

## Anmeldeverfahren

**Digitale Veranstaltungen** – melden Sie sich bitte online unter [www.seniorenakademie.bayern/seminare](http://www.seniorenakademie.bayern/seminare) oder per Telefon unter 089/544 794 0 an.

Auch **Hauptamtliche Stellen** können Teilnehmer hierüber anmelden.

Um an einem **Webinar** teilzunehmen, benötigen Sie lediglich ein mobiles Endgerät.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn von uns.

**Tagesveranstaltungen** – melden Sie sich bitte online unter [www.seniorenakademie.bayern/seminare](http://www.seniorenakademie.bayern/seminare) oder per Telefon unter 089/544 794 0 an.

Auch **Hauptamtliche Stellen** können Teilnehmer hierüber anmelden.

**seniorTrainerin** – melden Sie sich bitte über Ihre regionale Anlaufstelle (z.B. Freiwilligenzentrum, Mehrgenerationenhaus, etc) an, die Ihre Anmeldung für Sie übernimmt. Wer für Sie zuständig ist entnehmen Sie zum Beispiel unter [www.efi-bayern.de/efi-lokale-anlaufstellen.html](http://www.efi-bayern.de/efi-lokale-anlaufstellen.html) (EFI Bayern e.V.).

Wir freuen uns auf Sie!

*Ihr Team der Seniorenakademie Bayern*



**Seniorenakademie  
Bayern**



Bei Fragen und/oder Anregungen  
melden Sie sich bitte unter:

Email: [info@seniorenakademie.bayern](mailto:info@seniorenakademie.bayern)

Telefon: 089-544 794 0

Genauere Informationen zu den einzelnen  
Veranstaltungsinhalten und Tagungsorten  
finden Sie online unter

[www.seniorenakademie.bayern/seminare](http://www.seniorenakademie.bayern/seminare)

oder in dem Programmhandbuch 2020  
zum Download auf unserer Website.

### **Programmplanung 2021**

**Bei Interesse an der Austragung einer  
Präsenzveranstaltung im nächsten Jahr,  
kommen Sie gerne bis zum 10.07.2020  
mit Themenwünschen auf uns zu!**

Träger der Seniorenakademie Bayern:



Impressum:

Seniorenakademie Bayern  
pme Akademie gGmbH  
Theresienhöhe 13a  
80339 München