

Stadt Deggendorf - Seniorenbüro

Programm Herbst - Winter 2022

Sehr geehrte Deggendorfer Seniorinnen und Senioren,
der Oberbürgermeister Dr. Christian Moser und die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüro der Stadt Deggendorf, Monika Huber und Traudl Wagner freuen sich, Ihnen das Veranstaltungs-Programm für Herbst/Winter 2022 vorstellen zu können. Lange Zeit war es uns auf Grund der gesetzlichen Vorgaben nicht möglich Veranstaltungen über einen längeren Zeitraum zu organisieren.

Jetzt ist es wieder an der Zeit, gewohnte - aber auch viele neue - Veranstaltungen durchzuführen und wir freuen uns, Ihnen ein vielfältiges Programm anbieten zu können. Gerne sind wir wieder für Sie da und bringen mit unseren Veranstaltungen etwas Abwechslung in Ihren Alltag.

Bitte denken Sie daran, sich rechtzeitig zu den jeweiligen Veranstaltungen anzumelden. Unsere Kontaktdaten finden Sie am Ende unserer Programmvorschau.

jeden 1. Mittwoch im Monat

Termine: 07.09./05.10./02.11.
und 07.12.2022

Uhrzeit: 09.30 - 11.30 Uhr

Ort: Sitzungstrakt Neues Rathaus
Mehrzweckraum 1

Anmeldung erforderlich jeweils bis montags vor dem Termin unter 2960 185

Computer Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren

Ihre Fragen zu Android und Windows bei Smart-Phone, PC und Tablet beantwortet Ihnen Thomas Lehmann

jeden 2. Mittwoch im Monat

Termine: 14.09./12.10./09.11. und 14.12.2022

Uhrzeit: ab 11.00 Uhr

Ort: das jeweilige Gasthaus
wird zeitnah festgelegt und
bekannt gegeben

keine Anmeldung erforderlich

Deggendorfer Seniorenstammtisch

Zwangloses Treffen zum gemeinsamen Ratschen
und zum Neuigkeiten-Austausch
Motto: "Senioren, do sitz am beinand"
Mittagessen wird von den Gaststätten angeboten.

jeden 3. Montag im Monat

Termine: 19.09./17.10./21.11.
und 19.12.2022

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Ort: Gasthof Alt Schaching

Keine Anmeldung erforderlich

Schafkopf für Jedermann

alle die gerne eine gepflegten Schafkopf spielen möchten,
oder das Schafkopfspiel erlernen möchten sind hier
herzlich willkommen.

Vorerst wird ohne Einsatz mit ehrenamtlicher
Begleitung (Unterstützung für Anfänger) gespielt.

jeden 1. Montag im Monat

Informationen und Anmeldung
unter: Telefon 09931 5561

Uhrzeit: 11.00 Uhr

Abfahrts-Ort: Rennbahn Plattling

Anmeldung erforderlich

Thermenfahrten

Das Oberzentrum Deggendorf-Plattling bietet
als Zusammenarbeit der Städte Deggendorf und Plattling
Thermen-Bäderfahrten zu den verschiedenen
Thermal-Bädern an.

Max Thoma -Seniorenbeauftragter und Stadtrat der
Stadt Plattling - organisiert diese Thermenfahrten

Dienstag, 20.09.2022

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Ort: großer Sitzungssaal
Sitzungsstrakt Neues Rathaus

**Anmeldung erforderlich
bis 19.09.2022**

Können heutzutage die Medien frei und unabhängig berichten ?

Sagt eine Seniorin zu ihrer Freundin: "Hast du gehört, jetzt dürfen wir am Stadtplatz nicht mehr spazieren gehen."
Solche Schlagzeilen bezeichnet man als "Fake-news" und was dieses Schlagwort bedeutet zeigt und erklärt
Katrin Schreiber -Redakteurin Deggendorfer Zeitung- und erzählt aus Erfahrungen der täglichen Zeitungsarbeit

Donnerstag, 29.09.2022

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Ort: großer Sitzungssaal
Sitzungsstrakt Neues Rathaus

**Anmeldung erforderlich
bis 26.09.2022**

Polizeiliche Informationen für Seniorinnen und Senioren

Präventionsvorschläge zu den "Enkel-Tricks",
Verhinderung von Diebstählen und vieles mehr!
Darüber informiert Sie PHK Günter Reithmeier

Gesamt-Kurs 6x am Montag

Termine: 10.10./17.10./24.10./
07.11./14.11. und 21.11.2022

Uhrzeit: 14:00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Josef/M.Himmelf.

**Anmeldung erforderlich
bis 06.10.2022**

Trittsicher ein Bewegungskurs für Seniorinnen und Senioren in Zusammenarbeit mit LVLFG

Referentin: Gerda Bachl-Staudinger, Präventionstrainerin
In 6 Einheiten können Sie Ihre Stand- und Gang-Sicherheit sowie den Muskelaufbau verbessern.
Die Übungen können dazu beitragen das Sturzrisiko zu reduzieren

Mittwoch 12.10.2022

Uhrzeit: 14:30 Uhr

Ort: Histor.Saal, Altes Rathaus

**Anmeldung erforderlich
bis 10.10.2022**

Musikalische Veranstaltung mit den Geißkopf-Sängern und den Bernrieder 4

Genießen Sie bayerische Volks-Lieder und Musikstücke, von denen Sie viele kennen und mögen.

Donnerstag 13.10.2022

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Ort: großer Sitzungssaal
Sitzungsstrakt Neues Rathaus

**Anmeldung erforderlich
bis 12.10.2022**

Deggendorfer Nahverkehr

Informationsveranstaltung über Stadtbusse,
Sammel-Taxi und Ruf-Bus im öffentlichen
Nahverkehr im Stadt- und Regionalbereich

Dienstag, 18.10.2022

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Ort: Sitzungsstrakt
Kleiner Sitzungssaal

**Anmeldung erforderlich
Tel. 0991/2080 !!!
Teilnehmerzahl begrenzt**

Knochen stärken - Genussvoll und bewusst

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt.
Mit einer ausgewogenen, kalziumreichen Ernährung und Bewegung können Sie etwas dagegen tun.
in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Referentin: Karina Schwaiberger (Dipl. Ökotrophologin)

Donnerstag 27.10.2022

Uhrzeit: 14:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

**Anmeldung erforderlich
bis 24.10.2022**

Musik und Kabarett mit Dr. Weidenbeck

geselliger kabarettistischer Musik-Nachmittag unter dem
Motto: glauben Sie nicht alles was Sie da hören
im Historischen Saal im Alten Rathaus

Montag 31.10.2022

Uhrzeit: 14:00 Uhr

Ort: großer Sitzungssaal
Sitzungstrakt Neues Rathaus

**Anmeldung erforderlich
bis 27.10.2022**

**Informationsveranstaltung für Senioren
der Stadtwerke Deggendorf über Stromkosten**

Die Energiepreise steigen, aber Vorsicht vor unseriösen Anbietern! In der Veranstaltung informieren Sie Alexander Springer (Geschäftsführer) und Johann Dollmaier (Leiter Vertrieb und Marketing) über die aktuelle Situation im Energiebereich und die Auswirkungen für den Verbraucher.

Donnerstag 03.11.2022

Uhrzeit: 14:00 Uhr

Ort: Großer Sitzungssaal
Sitzungstrakt Neues Rathaus

Referent: Franz Huber
stellv. Dir. der AOK Bayerwald

**Anmeldung erforderlich
bis 31.10.2022**

**Vortrag und Informationen der AOK zum Thema
Digitale Vernetzung oder persönliches Gespräch**

Vieles wird auch im Gesundheitswesen digital angeboten, z.B. Termine oder Rezepte für Medikamente.

Vieles ist heute auch online möglich z.B. der AOK Gesundheitsnavigator oder die Selbsthilfe rund um die Uhr. Aber Sie entscheiden ob Sie dieses Angebot nutzen, oder lieber das persönliche Gespräch mit Ihrem Sachbearbeiter.

Montag 07.11.2022

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Ort: Stadthalle 1 Deggendorf
Einlass ab 13.00 Uhr
freie Platzwahl

**Die kostenlosen Eintrittskarten
erhalten Sie in der Tourist-Info**

**Musik am Nachmittag "Europa Furioso"
Konzert für Seniorinnen und Senioren**

Die gemeinnützige Internationale Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation veranstaltet ein klassisches Konzert in Kooperation mit der Stadt Deggendorf für Seniorinnen und Senioren.

Der Eintritt, Kaffee und Kuchen in der Pause, sind frei.

Dienstag 29.11.2022

Uhrzeit: 14:00 Uhr

Ort: Bibliothek Deggendorf

**Anmeldung erforderlich
bis 28.11.2022**

Gschichten, Verserl und a zünftige Musi

Martin Ertl und Alois Göppel spielen bekannte und beliebte bayerische Lieder

Traudl Wagner liest lustiges und besinnliches zur Vorweihnachtszeit

Donnerstag 01.12.2022

Uhrzeit: 14:00 Uhr

Ort: großer Sitzungssaal
Sitzungstrakt Neues Rathaus

**Anmeldung erforderlich
bis 28.11.2022**

AOK-Informationen zur Pflege bei Senioren

Kerstin Schwab aus dem Fachbereich Pflegeberatung informiert Sie darüber: Wie kann ich den Pflegegrad beantragen? Welche Leistungen bekomme ich?

Wie kann ich die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege nutzen?

**Anmeldungen bitte mit Ihren persönlichen Daten (Anschrift und Telefon-Nr.) unter
Telefon 0991 2960 185 - bitte sprechen Sie auf den Anrufbeantworter
oder per Email: seniorenbuero@deggendorf.de**

Unsere Veranstaltungen sind über barrierefreie Zugänge erreichbar.

Für die Veranstaltungen im Historischen Rathaussaal bitten wir um vorherige Anmeldung sollten Sie einen Zugang über den Aufzug benötigen.

Angebote der städtischen Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren

Montag ist Seniorentag 60+ im Elypso

Sie zahlen für 3 Stunden und können den ganzen Tag bleiben.

Dazu gibt es gratis einen Kaffeeegutschein und unser Mittagsmenü erhalten Sie zum Sonderpreis (inkl. 0.3l Getränk und Nachspeise)

Es herrscht regulärer Badebetrieb - Seniorinnen und Senioren ab 60 genießen einen Preisvorteil

Seniorentarif bei der Stadtbibliothek Deggendorf

Der Jahresbeitrag beträgt für Seniorinnen und Senioren mit Ausweis 5 Euro

Barrierefreier Zugang.

Seniorentarif im Stadtmuseum Deggendorf

Freier Eintritt jeden Mittwoch für Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahre mit Ausweis

Barrierefreier Zugang.

Seniorentarif im Handwerksmuseum Deggendorf

jeden Mittwoch Seniorentag mit freiem Eintritt ab 65 Jahre mit Ausweis

Barrierefreier Zugang.

Senioren-Museumsführungen

Das Stadtmuseum Deggendorf bietet in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro bei neuen und aktuellen Dauerausstellungen Führungen für Seniorinnen und Senioren an.

Genauere Termine werden in der Presse veröffentlicht.

Barrierefreier Zugang.

Seniorenbüro:

Öffnungszeiten:

Telefon:

E-Mail:

Internet:

Neues Rathaus, Franz-Josef-Strauß-Straße 3

für Fragen und Anregungen erreichen Sie:

Monika Huber - Donnerstag von 08.00 - 12.00 Uhr

Traudl Wagner - Montag von 08.00 - 12.00 Uhr

0991 - 2960 185

seniorenbuero@deggendorf.de

www.deggendorf.de/seniorenbuero