

SPÄTSOMMER

INFOPOST DER SENIOREN-INITIATIVE ECHING

Zum Herausnehmen!



In der letzten Zeit scheint es, als wollen die negativen Nachrichten kein Ende mehr nehmen. Immer mehr Menschen fühlen sich hoffnungslos und bedrückt. Eigentlich sehnen wir uns nur nach Glück und Unbeschwertheit. Was aber ist Glück eigentlich oder besser noch, was macht uns glücklich? Glücksforscher geben folgende 5 Tipps, wie wir unser Leben aktiv glücklicher gestalten können:

1. Aktiv helfen
 2. Bewusstsein für das Jetzt
 3. Ziele setzen
 4. Dankbarkeit empfinden
 5. Akzeptanz für das Unkontrollierbare
- Aktiv und glücklich älter werden, so lautet auch unser Motto für das Jahr 2025.

Lassen Sie mich darum enden mit einem Wunsch, den ich mir gern selbst im Blick auf mein Älterwerden aneigne und Ihnen im jeweils übertragenen Sinne wünschen möchte:

„Wünsch dir was, sagte die gute Fee: Alt und weise möchte ich werden und unerschrocken. Eine eigensinnige Alte mit silbernen Haaren ohne Strümpfe in lila Sandalen. Und Lachfalten möchte ich haben. Ganz viele.“

Anne Steinwart (geb. 1945)
In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen allen eine wundervolle Weihnachtszeit und ein glückliches 2025!

Ihre Eike Seibert
Seniorenbeauftragte



Rückblick Veranstaltungen
Senioreninitiative



Vorstellung
Lichtblick Seniorenhilfe



Macht mit bei unseren
nächsten Veranstaltungen!



RÜCKBLICK 2024

Im Jahr 2024 hat die Senioren-Initiative Eching entscheidende Schritte getätigt und ein umfassendes Angebot geschaffen, was durch zahlreiche Teilnahme großen Anklang fand:



Implementierung der Quartiersmanagerin Jessica Stauber am 01.02.2024, deren Stelle einen Beitrag dazu leistet, den Lebensraum (Quartier) für ältere Bürger lebendig und attraktiv zu gestalten.



Umsetzung der Nachbarschaftshilfe Eching 01.03.2024. Der Helferkreis schafft Angebote, um Senioren Hilfen im Haushalt und zur Bewältigung des Alltags zu bieten wie z.B. Fahrdienste.

Etablierung ambulanten Pflegedienst Vitolus am 01.05.2024. Niemand in unserer Gemeinde muss aufgrund eines Pflegebedarfs sein Zuhause verlassen und bekommt die bestmögliche Versorgung in den eigenen 4 Wänden.



Erste-Hilfe-Kurs im März mit Herrn Bachhuber, der zu einzelnen Notfallsituationen wie Herzinfarkt, Kreislaufzusammenbruch oder Haushaltsunfall das richtige Handeln aufzeigte.



Kräutervortrag im Mai der Kräuterpädagogin Melanie Mayer, die den zahlreichen Teilnehmern aufzeigte, auf welche vielfältige Weise Kräuter verwendbar sind.



Präventionsvortrag im Juni zum Thema Betrugsmaschen durch Kriminalhauptkommissarin Bauer, die über die Themen Einbruchschutz, Trickdiebstahl und Trickbetrug referierte.



Tagesfahrt nach Rosenheim im Juli wo sich alle in Begleitung der gebürtigen Rosenheimerin auf die Spuren der originalen Drehplätze der beliebten ZDF-Serie ‚Rosenheim-Cops‘ begaben.



Beim Mitmachkurs ‚Gartenwerkzeuge schärfen‘ bot Franz Reiter im Juli die Gelegenheit, Gartenscheren und -messer unter seiner Anleitung wieder einen neuen Schliff zu verleihen.



Der Erzählkreis ‚Erzähl einmal, wie's früher war‘ fand seinen Auftakt Anfang November in der Kirche St. Stephanus in Kronwinkl und wird nun monatlich am 1. Freitag des Monats um 15 Uhr stattfinden.



Das Weihnachtskonzert am 14. Dez. wird durch den englischsprachigen Chor ‚The Willows‘ und dem Ensemble der Aster Blasmusik wieder für einen musikalischen Adventszauber im Schlosshof Kronwinkl sorgen.

Der Erste Hilfe Kurs mit dem Thema Anwendung Defibrillator findet am **25. Januar 2025** im Veranstaltungsraum der Kinderkrippe in Kronwinkl statt. Referent: Andreas Bachhuber, Dauer: ca. 2 Std. Anmeldung bei Jessica Stauber



Vortrag BRK – Anwendung Defibrillator	JAN	Dokumentarfilm von Annemarie Urban ,Vom Wiedbirlhau'n zum Holzschloapfa'	FEB
Vortrag Gedächtnistraining	FEB	Herstellung Öle aus Kräutern (Aromatherapie)	MÄR
Kurs ehrenamtliche Einzelpersonen nach §82, Abs. 4	APR	Generationenmarkt am 10.5.2025	MAI
Tagesfahrt mit dem Bus zum Spargelhof Walzl in Abensberg	MAI	Gesundheitswanderung mit Gaby Gaudlitz, der zertifizierten Natur- und Landschaftsführerin	JUN

ANLAUFSTELLEN ZUR UNTERSTÜTZUNG IM ALTER

LichtBlick Seniorenhilfe e.V. bietet Unterstützung an!

„Seit 20 Jahren setzen wir uns für Seniorinnen/Senioren ein, wenn die kleine Rente nicht zum Leben reicht. So vielen älteren Menschen fehlt es am Nötigsten. Das ist nicht nur eine finanzielle Belastung, sondern wirkt sich auf die Gesundheit und das ganze Leben aus. Wir wollen nicht hinnehmen, dass Menschen, die ihr Leben lang gearbeitet haben, im Alter arm und verzweifelt sind. Deshalb sind wir da!

Wir unterstützen

- bei der Anschaffung dringend benötigter Dinge, z.B. eines neuen Kühlschranks, einer altersgerechten Sehhilfe, mit Medikamentenzuzahlungen und vielem mehr.
- mit Lebensmittelgutscheinen für Geschäfte in der Nähe.
- beim Kauf von Brennmaterialien.
- mit einer Patenschaft von 35 Euro monatlich, mit der sich Seniorinnen/Senioren kleine Alltagswünsche selbst erfüllen können.
- mit abwechslungsreichen Veranstaltungen wie gemeinsames Frühstück, Tagesausflüge und vielem mehr.“

Wie ist der Weg für die Unterstützungsleistungen:

Unterstützt werden Rentner/innen über 60 Jahre, die in Deutschland gearbeitet haben, eine deutsche Rente

erhalten und Grundsicherung im Alter oder Wohngeld bekommen oder deren Rente knapp über der Bemessungsgrenze für Sozialleistungen liegt. Der Antrag auf Unterstützung ist auf der Homepage von LichtBlick Seniorenhilfe e.V. <https://seniorenhilfe-lichtblick.de> zu finden oder auf dem Postweg aus dem Büro in Deggendorf erhältlich.

Sollten Fragen auftreten oder eine Hilfestellung bei der Antragstellung benötigt werden, steht das Büro in Deggendorf gerne zur Verfügung: Montag bis Donnerstag von 09.00 – 12.00 Uhr telefonisch direkt an den Verein unter der Rufnummer 0991/38316762 oder per E-Mail an niederbayern@seniorenhilfe-lichtblick.de

Über 1.400 Rentner/innen werden derzeit in Niederbayern von uns unterstützt! Weit über 27.000 Menschen deutschlandweit! Alle Anfragen/Gespräche werden absolut vertraulich behandelt. Spenden aus Niederbayern bleiben in Niederbayern!



NEUN MONATE NACHBARSCHAFTS- HILFE - EIN GELUNGENER START!

Nachdem sich ein fester Helferkreis etabliert hatte und die Förderungsfreigabe des Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales erfolgt war, konnte im März dieses Jahres die Nachbarschaftshilfe Eching „Miteinander und Füreinander“ starten.

Das Angebot, Senioren Hilfen zur Bewältigung des Alltags zu bieten, fand reichlich Zuspruch. Spitzenreiter bei den Anfragen war der Fahrdienst mit knapp 100 Aufträgen. So ermöglichten die „helfenden Hände“ schnell und zuverlässig Fahrten zum Arzt, zur Physiotherapie oder zum Einkaufen.

Ein herzliches Dankeschön den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern für ihren hervorragend geleisteten Einsatz!

Sollten Sie Unterstützungsbedarf haben, dann scheuen Sie sich nicht, den Kontakt zur Nachbarschaftshilfe zu suchen.

Möchten Sie ein Teil der Nachbarschaftshilfe sein? Wir freuen uns über jede weitere helfende Hand!



Weihnachtsfeier der Ehrenamtlichen

Die Senioreninitiative Eching bedankte sich im Rahmen einer Weihnachtsfeier bei allen ehrenamtlichen Helfern der Nachbarschaftshilfe Eching ‚Miteinander & Füreinander‘ für ihre wertvolle und tatkräftige Unterstützung und Hilfe!

HOTLINE QM

Die Quartiersmanagerin Jessica Stauber können Sie unter folgender Telefonnummer zu allen Themen rund um's Älterwerden erreichen:



08709-9247-35

Weiterhin können Sie sich über folgende Email Adresse an die Senioreninitiative oder die QM wenden:

jessica.stauber@eching-ndb.de

KONTAKT NaHi

Die Koordination der Nachbarschaftshilfe Eching übernehmen Jessica Stauber und Johanna Seitz.



08709-9247-40

nahi@eching-ndb.de

Sprechzeiten: Dienstag und Mittwoch von 8-12 Uhr
Donnerstag von 14-17 Uhr



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

HOMEPAGE SI NEU

Die Homepage der Senioreninitiative Eching ist ab sofort über die Adresse www.senioreninitiative-eching.de oder direkt über diesen QR Code → zu erreichen.



- Der **Ü60 TREFF** findet weiterhin statt:
Jeden 3. Mittwoch
im Monat um 14.30 Uhr
Ort: Gasthaus Forster am See, Eching
- Jeden 1. und 3. Donnerstag
im Monat um 14.00 - 16.00 Uhr **SPIELETREFF**
Ort: Bürgersaal, Buch - mit Bingo, Brett- und Kartenspielen und Beratung zum Thema Tablet und Smartphone.

Auch Echinger Bürger sind hier sehr willkommen!

- Jeden Montag Nachmittag um 14.00 Uhr: **SPIELETREFF** mit Maria Springer und Luise Baumeister; Ort: Feuerwehrraum in Viecht

TREFFEN