„Allein, aber NICHT einsam, sondern gemeinsam“

der Seniorenbeirat lädt Sie zur **monatlichen Sprechstunde** ein, unabhängig ob Sie persönlich bei uns vorbeikommen oder ob Sie telefonisch mit uns sprechen möchten, wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen, Anliegen und Anregungen.
Termine: **20.10. / 24.11. / 15.12.2026**
jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr.

Ort: Herrschinger Insel e.V. Bahnhofstr. 38.
Bitte melden Sie sich an bei: Frau Marlis Böhnstedt, marlisb@icloud.com oder
Frau Ute Stolle, Tel. 0157-36810212

Gemeinsam unsere Arbeit für Senioren noch besser machen!

Ein erfülltes Leben im Alter bedeutet, aktiv am Leben teilzunehmen. Unser Seniorenbeirat setzt sich täglich dafür ein, Einsamkeit zu vertreiben und die Teilhabe älterer Menschen zu sichern. Durch die aktuelle Finanzlage der Gemeinde wurde die Zuwendung für die Arbeit des Seniorenbeirates im Jahr 2026 auf jährlich 100€ reduziert. Da wir unsere Arbeit und Aktivitäten auch zukünftig fortsetzen möchten, bitten wir Sie herzlich um Ihre Unterstützung und freiwillige Spende.
Die Spenden werden ausschließlich für Zwecke der Seniorenarbeit verwendet und über die Gemeindekasse abgewickelt:
VR Bank Starnberg-Zugspitze eG I Kontoinhaber: Gemeinde Herrsching
Verwendungszweck: SENIORENBEIRAT HERRSCHING
IBAN: DE84 7009 3200 0000 0043 59 (Spendenquittung auf Wunsch möglich)

SBH Flyer – Newsletter

Aus Kosten- und Umweltschutzgründen wird unser Flyer ab 2026 in einer geringeren Auflage gedruckt und weiterhin an den bekannten Stellen ausgelegt:
Rathaus, Tourismusbüro, VR-Bank
Bitte melden Sie sich zu unserem Newsletter an, dann bekommen Sie den Flyer und alle aktuellen Informationen per mail: info@seniorenbeirat-herrsching.de .
Sie können den Newsletter jederzeit wieder per mail abbestellen.

Handy-Hilfe für Senioren

a Dienstags 15:00 Uhr

Herr Salzmann vom Vodafone-Shop bietet für Senioren-kostenfrei Handysprechstunden an: Evtl. Gruppengespräch mit bis zu 6 Personen. Dauer max. 45 Minuten.
Anmeldung bitte direkt im Vodafone-Shop (08152-397888)

b Mittwochs 15:00 Uhr

Die Herrschinger Insel bietet eine Handy-/Laptop-Sprechstunde. Hier bekommen Sie Grundkenntnisse zur Bedienung.
Anmeldung bitte unter 08152-9938030 **Spende erwünscht**

Seniorenbeirat Herrsching

Gemeinde Herrsching am Ammersee

4. Quartal 2026 - Oktober bis Dezember

Di, 8. Dez. 2026 – 12:00 Uhr

Mittagessen im Advent – Einladung

Der Seniorenbeirat Herrsching freut sich, dass Herr Pfarrer Rapp den Senioren diese besondere Einladung ermöglicht und mit uns zusammen sein wird.
Ebenso konnten wir die Wirtin Elisabeth vom Gasthof Hotel zur Post von dieser Idee begeistern und sie bereitet uns ein leckeres Mittagessen zu: Sie haben die Wahl zwischen Leber mit Kartoffelpüree oder Hähnchenschenkel mit Kartoffel und Gemüse und es gibt eine vegetarische Speise **(Getränk zahlt jeder selbst)**
Zusammen in gemütlicher Atmosphäre wollen wir mit Ihnen in Gemeinschaft speisen, plaudern und dies alles fröhlich genießen.
Anmeldung erforderlich bei Brigitte Milik: 08152-9999180 bzw. brigitte.milik@gmx.de
Kooperation von SBH (Organisator) und kath. Pfarrei St. Nikolaus (Veranstalter).

Auch mal eine Idee

JOHANNITER Dienstleistungsgesellschaft mbH

Das Johanniter-Haus, Reineckestr. 16 b bietet auch Mittagessen bzw. Kaffee und Kuchen für jedermann zu günstigen Preisen an,
z. B. Gesamtmenü mittags € 9,00, Kaffee € 2,50 Wasser € 1,50
Bitte unbedingt zwei Tage vorher unter 08152-395660 anmelden!

Beim TSV Herrsching gibt es vielfältige Angebote für Senioren, ein Probetraining ist jederzeit möglich.
Informationen unter www.tsv-herrsching.de
oder unter www.tsv-herrsching.de/gymnastik_turnen

Nächste ÖFFENTLICHE SITZUNG des Seniorenbeirats.
Der Seniorenbeirat lädt Sie gerne zu seinen öffentlichen Sitzungen im Rathaussaal ein.
Termine: Dienstag **20.10.26** und **15.12.26** jeweils 15.00 Uhr
Bitte vorab bei Frau Stolle 0157-36810212 anmelden.
Gäste sind immer herzlich willkommen!

Do, 22. 10 2026 – 17:00 -18:30 Uhr

Der alte Mensch im Krankenhaus
Akutgeriatrie und Frührehabilisation der Starnberger Kliniken im Klinikum Herrsching

Die Lebenserwartung der Bevölkerung steigt erfreulicherweise.
Zugleich steigt der medizinische Handlungsbedarf bei älteren, oft mehrfach erkrankten Patienten.
Wie kann/soll er gedeckt bzw. ihm vorgebeugt werden?
Herr Dr. med. Christian Ullrich, Chefarzt Akutgeriatrie und Frührehabilitation im Klinikum Herrsching/Schindlbeck, berichtet aus seiner Erfahrung und beantwortet Fragen.
Veranstaltungsraum: **Klinikum Schindlbeck, Seestr. 43**
Bitte melden Sie sich an bei Frau Milik, 08152-99 99 180 bzw brigitte.milik@gmx.de

Seniorentreff im Gasthof Hotel zur Post

Jeden 3. Donnerstag im Monat lädt die Postwirtin zum gemütlichen Treffen ein.
Sie treffen Mitglieder des Seniorenbeirates, die sich gerne mit Ihnen unterhalten und Ihre Fragen beantworten.
Termine: **15.10.26, 19.11.26 und 17.12.26,** jeweils **15.00 Uhr**

Di, 10.11.2026 – 14:00 Uhr (bis 16:00)

Wie kann man sich Pflege noch leisten?

Pflegestützpunkt Landkreis Starnberg Pflegeberatung und -koordination

Der Pflegestützpunkt Starnberg veranstaltet mit dem Seniorenbeirat Herrsching einen Vortrag zu diesem immer brisanter werdenden Thema.

Die Pflege von Angehörigen oder die eigene Pflege im Alter stellt viele vor große finanzielle Herausforderungen. Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?
In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die finanziellen Hilfen und Wege, um Pflegeleistungen auch langfristig bezahlen zu können. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mit den finanziellen Aspekten der Pflege auseinandersetzen müssen – sowohl für sich selbst als auch für Angehörige. Vortrag und Zeit für Ihre Fragen.
Ort: Rathaussaal Herrsching

SBH Info zu Hilfsdienst Herrsching e.V.

Termine Mittwochclub
Mittagessen im Andechser Hof jeweils ab 12:30:
21.10.,18.11.und 16.12.26:

Der SBH erhält große Wertschätzung seiner Arbeit durch die Einladung zur Verleihung „**Bürgerpreis des Bayerischen Landtags 2026**“ zum Thema „gemeinsam weniger einsam“ am 29.10.2026 ins Maximilianeum

Mo, 16.11.2026 10:30 Uhr (bis 12:30)

Führung „Der Münchner Justizpalast“

Der Seniorenbeirat Herrsching bietet in Kooperation mit der vhs StarnbergAmmersee eine Führung in München an. Dozentin ist Frau Ingris Oxfort.
Ende des 19. Jahrhunderts wurde der Justizpalast am Stachus als Repräsentationsbau errichtet. Das prächtige Gebäude, Geschichte und Gegenwart werden beleuchtet.
Immer noch sind das Justizministerium und Gerichte in dem Prachtbau beheimatet. Die neu konzipierte Ausstellung "Willkür im Namen des deutschen Volkes" zeigt die geschichtliche Entwicklung der Entstehung der NS-Diktatur und den dann folgenden Widerstand, insbesondere durch die Studentengruppe „Weiße Rose“.
Sie hören Aktuelles über unsere Justiz heute, möglicherweise gibt es einen Gerichts saal „in Betrieb“.
Im Anschluss an die Führung können Sie noch in der Justizkantine zu Mittag essen.

Treffpunkt: Eingangshalle Justizpalast, Prielmayerstr. 7, München,

Führung (262-1833-S) Standard-Gebühr **15,00 EUR / Person**

Sicherheitskontrolle bei Eintritt in den Justizpalast, keine Garderobe vorhanden!

Anmeldung telefonisch **bis 6.11.26** bei der vhs unter 08151/9731210
oder persönlich bei der vhs in der Kienbachstr. 3
immer mit Angabe „Kontingent Seniorenbeirat Herrsching“

- **Di, 17.11.2026 – 14:00 Uhr (bis 16:00)**

Vorweihnachtszeit…. Ruhezeit

In Kooperation mit der ev. Dreiseen Gemeinde lädt der Seniorenbeirat zu einem kreativen Nachmittag ein.
Wir gestalten und malen „Weihnachtskarten“ und es gibt leckere Plätzchen, Tee und Kaffee.
Ort: Ev. Gemeindesaal Madeleine-Ruoff-Str. 2
Anmeldung bitte bei Frau Stolle 0157-36810212 / Frau Böhnstedt marlisb@icloud.com

Di, 01.12.2026 – 15:30 Uhr (bis 17:30) **Ganz was ausgefallenes !**

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Senioren*innen

Der Seniorenbeirat freut sich Ihnen eine besondere Veranstaltung in Kooperation mit dem 1. Budo-Verein Herrsching e.V. unter der Leitung von **Herrn Wittmann** (Bundespolizeibeamter a.D.),
3. Dan Ju Jutsu, 3. Dan Karate) anbieten zu können.

Sie lernen sich im Alltag besser zu schützen, selbstbewusst mit Konfliktsituationen umzugehen, sich im Notfall effektiv (z. B. mit Alltagsgegenständen) zu verteidigen.
Erkennen von Gefahren, Prinzipien der Selbstbehauptung, Strategien zur Deeskalation, Rechtliche Aspekte, Notwehr, seniorenspezifische Selbstverteidigungstechniken.
Bitte sportliche Kleidung, sowie Hallenschuhe/Sportschuhe und Getränk mitbringen.
Bitte melden Sie sich an bei Frau Milik, 08152-99 99 180 bzw brigitte.milik@gmx.de