

SENIORENPROGRAMM

Januar bis
Juni 2025



Mehr
Generationen
Haus

Maxhütte  Haidhof
Eine Stadt zeigt Gesicht.

Herausgeber:

SENIORENBEIRAT der Stadt Maxhütte-Haidhof



MAXHÜTTER SENIORENPROGRAMM

„Wir freuen uns auf Sie“



Impressum

Erster Bürgermeister Rudolf Seidl & Seniorenbeirat der Stadt Maxhütte-Haidhof,
Regensburger Straße 18, 93142 Maxhütte-Haidhof

Kontakt: Rebecca Federer, MehrGenerationenHaus, Öffentlichkeitsarbeit & Seniorenarbeit,
www.maxhuettenhaidhof.de, Tel. 09471 3022-225, E-Mail rebecca.federer@maxhuettenhaidhof.de

Titelbild: Isolde Schleinkofer, Karola Voithenberger, Edeltraut Amelang, Rebecca Federer, Elisabeth Neuner, Giesela Seitz,
Linda Stadlbauer, Traudl Heller und Evi Reil bilden den Seniorenbeirat (von links).

rußwort Bürgermeister



Liebe Seniorinnen und Senioren,

am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, unter Menschen zu kommen und gemeinsam aktiv zu werden, ist ein gutes Mittel, auch im Alter noch fit und jung zu bleiben.

Es gibt sehr viele ältere Menschen, die mit Schwung und ungeheurer Lebensfreude jeden Tag nutzen und als Geschenk begreifen – getreu dem Motto:

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.“

Solche Menschen sollten ein Vorbild für uns alle sein.

Liebe Seniorinnen und Senioren,

unsere Stadt möchte Ihnen mit diesem Seniorenprogramm ermöglichen, aktiv zu werden und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, sofern Sie das nicht eh schon tun.

Der Seniorenbeirat der Stadt Maxhütte-Haidhof und die Volkshochschule im Städtedreieck haben sich wieder viele großartige Sachen einfallen lassen und ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt.

Nutzen Sie die Möglichkeit und machen mit!

Mit freundlichen Grüßen aus dem Rathaus
Ihr



Rudolf Seidl,
Erster Bürgermeister

Unser Seniorenbeirat der Stadt

Der Seniorenbeirat der Stadt Maxhütte-Haidhof

In regelmäßigen Treffen überlegen wir uns, welche Ausflugsfahrten und Aktionen wir anbieten und in das Seniorenprogramm mitaufnehmen können. Von informativen Vorträgen, über Gymnastik, von Ausflügen bis hin zu geselligen Treffen ist wieder allerlei geboten. Wir hoffen mit unserem breit gefächerten Angebot viele Seniorinnen und Senioren zu erreichen und wünschen viel Spaß bei den Veranstaltungen!

Als Stadtverwaltung dürfen wir betonen, dass unsere Seniorenbeiräte alle ehrenamtlich arbeiten und keinen finanziellen Ausgleich für ihre wertvolle Arbeit erhalten – herzlichen Dank für das große Engagement!

Die Seniorenbeiräte der Stadt Maxhütte-Haidhof sind:

Vorwahl 0 94 71

Seniorenbeirätin	Gertraud	Heller	2539
Seniorenbeirätin	Elisabeth	Neuner	
Seniorenbeirätin	Evi	Reil	4308
Seniorenbeirätin	Isolde	Schleinkofer	307551
Seniorenbeirätin	Linda	Stadlbauer	2407
Seniorenbeirätin	Edeltraut	Amelang	3084359
Seniorenbeirätin	Karola	Voithenberger	4612
Seniorenbeirätin	Gisela	Seitz	3062847

Anmeldungen

Anmeldungen für alle im Programm angebotenen Veranstaltungen und Fahrten sind bei **Rebecca Federer** unter **09471/30 22-225** möglich.



Das Einbezahlen des Unkostenbeitrages bei Fahrten **muss spätestens eine Woche vor Fahrtbeginn** erfolgt sein und gilt dann als Bestätigung.

Rosenball am 4. Mai 2025

Wir laden Sie ganz herzlich ein!

Der Rosenball, den der Seniorenbeirat der Stadt Maxhütte-Haidhof zusammen mit der Seniorenfachstelle des Landratsamts Schwandorf veranstaltet, hat mittlerweile Tradition. Alle Musikliebhaber und jeder, der gern tanzt, ist herzlich zu dem geselligen Nachmittag eingeladen.

Termin: Sonntag, 4. Mai 2025
Uhrzeit: 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Einlass: 14:00 Uhr
Ort: Stadthalle Maxhütte-Haidhof



Der Eintritt ist kostenlos.

Anmeldung erforderlich!

Ein Rufbus für Maxhütte-Haidhof

In Maxhütte-Haidhof gibt es seit September 2024 einen Rufbus. Montags bis samstags verkehrt der Bus jeweils zweimal täglich als Linie 6016 zusätzlich zu den bereits bestehenden Buslinien.

Den Fahrplan finden Sie an allen Bushaltestellen und auf der Homepage der Stadt.

Bitte beachten:

Der Bus verkehrt ausschließlich im Stadtgebiet und nur nach vorheriger Anmeldung. Er fährt nur die Haltestellen an, für die eine Voranmeldung vorliegt.

Die Kosten betragen in Zone 1 (Maxhütte-Haidhof Stadtkern) 2,00 € und in Zone 2 (Maxhütte-Haidhof Ortsteile) 3,00 € je Fahrt, es werden jedoch auch die üblichen Tickets (RVV-Tickets, usw.) anerkannt.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Firma 1234 Taxi & Omnibus GmbH unter:
09471 - 1234



Handarbeiten und Frühstück

Handarbeitstreffen in der FC-Sportgaststätte

Jeden Mittwoch um **14:00 Uhr** bietet der Maxhütter Seniorenbeirat einen Handarbeitsnachmittag in der **FC Sportgaststätte** (Friedrich-Ebert-Str. 1) für Jung und Alt an.

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen und können sich gerne bei der Seniorenbeirätin Traudl Heller melden.

Die Veranstaltung ist kostenlos!



Frühstück 65+

Jeden letzten Freitag im Monat findet im MehrGenerationenHaus (Regensburger Straße 20) das Seniorenfrühstück statt.

Sie erhalten bei der Anmeldung eine Wertmarke, die zum Frühstück mitzubringen ist.

Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

Kosten: 5,00 EUR

Termine für das Frühstück 65+:

Januar	Freitag, 31.01.2025, 09:00 Uhr
Februar	Freitag, 28.02.2025, 09:00 Uhr
März	Freitag, 28.03.2025, 09:00 Uhr
April	Freitag, 25.04.2025, 09:00 Uhr
Mai	Freitag, 30.05.2025, 09:00 Uhr
Juni	Freitag, 27.06.2025, 09:00 Uhr

Gedächtnistraining & Singen

Ganzheitliches Gedächtnistraining

"Wer rastet, der rostet" – dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Wir bieten mit Theresia Kral ein ganzheitliches Gedächtnistraining an, welches spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns steigert.



Kurs 1: (6 Nachmittage)

15.01.2025, 29.01.2025, 12.02.2025, 26.02.2025, 12.03.2025, 26.03.2025

Kurs 2: (7 Nachmittage)

09.04.2025, 30.04.2025, 14.05.2025, 28.05.2025, 25.06.2025, 09.07.2025, 23.07.2025

Ein späterer Einstieg ist nach Rücksprache möglich.

Uhrzeit: mittwochs, 14:15 - 15:45 Uhr

Treffpunkt: VHS im Städtedreieck e. V., Regensburger Straße 20, Konferenzraum

Kursgebühr: Kurs 1: 18,00 EUR, Kurs 2: 21,00 EUR

Anmeldung bei: Theresia Kral, 09471/4639

Singen im Haus Maxhütte-Haidhof, Seniorenzentrum

Der Seniorenbeirat der Stadt Maxhütte-Haidhof unterstützt das Haus Maxhütte-Haidhof (Ernst-von-Fromm-Straße 6), indem er die Bewohner aktiv in das Seniorenprogramm integriert. Im zweiwöchigen Rhythmus trifft man sich **dienstags** von **15 Uhr** (neue Uhrzeit!) bis **16 Uhr** zum gemütlichen Beisammensein und zum Singen alter Volkslieder. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Monat	2025
Januar	07.01., 21.01.
Februar	04.02., 18.02.
März	04.03., 18.03.
April	01.04., 15.04., 29.04.
Mai	13.05., 27.05.
Juni	10.06., 24.06.

Vorträge im MehrGenerationenHaus

Vortrag „Schockanrufe, Enkeltrick und Callcenterbetrug“

Betrüger werden im digitalen Zeitalter immer einfallsreicher – umso wichtiger ist es für jeden einzelnen Bürger, sich zu informieren, um kein Opfer solcher Betrügereien zu werden. Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle klärt uns heute über Kriminalitätsrisiken auf und gibt Sicherheitstipps zum Schutz vor Straftaten wie dem Enkeltrick oder den weit verbreiteten Schockanrufen.

Datum: Donnerstag, 23. Januar 2025
Uhrzeit: 16 - 17:30 Uhr
Ort: MehrGenerationenHaus Maxhütte-Haidhof
Referent: Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Amberg



Der Vortrag wird von der VHS im Städtedreieck angeboten und ist kostenlos. Eine Anmeldung ist trotzdem erforderlich!

Vortrag „Hilfsmittel für Senioren“

Sie bücken sich, um eine heruntergefallene Gabel aufzuheben und plötzlich schmerzt es im Rücken. Oder Sie wollen etwas oben aus dem Schrank nehmen und auf einmal zwickt es in der Schulter. So oder so ähnlich kann es ablaufen, wenn alltägliche Bewegungen nur unter Schmerzen ausführbar sind.

Herr Kalloch vom Sanitätshaus Marx/Rieger stellt anhand eines Vortrages und anhand von Anschauungsmaterial Hilfsmittel der Orthopädie vor, damit Sie Ihren Alltag möglichst selbstständig und ohne Schmerzen bestreiten können.

Datum: Donnerstag, 11. Februar 2025
Uhrzeit: 15 Uhr
Ort: MehrGenerationenHaus Maxhütte-Haidhof
Referent: Holger Kalloch, Reha Team Marx/Rieger



Der Vortrag ist kostenlos, eine Anmeldung trotzdem erforderlich!

Vortrag „Erbrecht“

Eine Regelung für den Fall des Ablebens zu treffen, stellt viele Menschen vor große Probleme. In dem Vortrag heute werden Themen wie der Güterstand, Form und Inhalt von privatschriftlichen Testamenten, notarielle Testamente und der Erbvertrag besprochen. Zuletzt gibt es noch Erläuterungen zum Pflichtteilsrecht, dessen Bedeutung oft unterschätzt wird. Alle Themen werden mit praktischen Beispielen verständlich gemacht.

Datum: Donnerstag, 3. April 2025
Uhrzeit: 16 - 17:30 Uhr
Ort: MehrGenerationenHaus Maxhütte-Haidhof
Referent: Anton Ruhland, Dipl.-Rechtspfleger



Der Vortrag ist kostenfrei, eine Anmeldung über die VHS im Städtedreieck (09471/3022-328) ist erforderlich!

Vortrag „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenvollmacht“

Die Themen Betreuung, Vorsorgevollmacht (zur Vermeidung einer gerichtlich anzuordnenden Betreuung) und Patientenverfügung können auch in jungen Jahren relevant werden.

Sie bekommen heute einen Leitfaden für die wirksame und sinnvolle Gestaltung der Vorsorge- und Patientenverfügung und der Betreuungsverfügung an die Hand.

Datum: Dienstag, 29. April 2025
Uhrzeit: 16 - 17:30 Uhr
Ort: MehrGenerationenHaus Maxhütte-Haidhof
Referent: Anton Ruhland, Dipl.-Rechtspfleger

Der Vortrag ist kostenfrei, eine Anmeldung über die VHS im Städtedreieck (09471/3022-328) ist erforderlich!

Gymnastik & Schlachtschüssel

Sitzgymnastik für Senioren

Endlich können wir im Seniorenprogramm auch wieder ein wenig Gymnastik anbieten! Möglich macht das Rehasport-Übungsleiterin Gabriele Raab. In geselliger Runde führt sie uns durch eine ca. 30-minütige Sitzgymnastik, ehe es bei Kaffee und Kuchen zum gemütlichen Teil des Nachmittags übergeht.

Bitte in bequemer Kleidung kommen!

Datum: Donnerstag, 20. Februar und Donnerstag, 10. April 2025
Uhrzeit: 14:30 Uhr
Ort: FC Sportheim Maxhütte-Haidhof
Kosten: keine (Getränke, Kaffee & Kuchen zahlt jeder selbst)

Anmeldung erforderlich!

Schlachtschüssel-Essen in Brunn bei Fischbach

Wir kehren in Brunn im Gasthof zur Sonne zum Schlachtschüssel-Essen ein. Für musikalische Unterhaltung ist gesorgt.



Termin: Samstag, 1. Februar 2025
Kosten: 5,00 € (Busfahrt)

Abfahrtszeiten:
11:00 Uhr Rathaus
11:05 Uhr Deglhof
11:10 Uhr Bahnhof,
11:15 Uhr Leonberg
11:20 Uhr Söllner
11:25 Uhr Pirkensee

Anmeldung erforderlich!

Geselliges Beisammensein

Rosenmontagsball in Burglengenfeld

Zu dem maskierten Faschingsball mit Musik und Tanz sind alle Seniorinnen und Senioren aus dem Städtedreieck herzlich eingeladen. Die Burgritter werden dem Ball ebenfalls einen Besuch abstatten.

Anmeldung erforderlich!

Termin: Montag, 3. März 2025
Beginn: 14 Uhr
Ort: Stadthalle Burglengenfeld (Im Naabtalpark 40)



Singen mit Andreas Fischer

Unter der musikalischen Leitung von Musikus Andreas Fischer singen wir alte Volkslieder und Schlager von früher.

Datum: Donnerstag, 13. März 2025
Uhrzeit: 14:30 - 16:30 Uhr
Ort: FC Sportheim

Anmeldung erforderlich!

Seniorenachmittag auf der Maidult in Burglengenfeld

Jetzt schon vormerken: Auf der Maidult in Burglengenfeld wird es auch diesmal wieder einen Seniorennachmittag geben: Es warten besondere Aktionen auf die Besucher.

Termin: Samstag, 3. Mai 2025
Uhrzeit: ab 14 Uhr
Ort: Volksfestplatz Burglengenfeld

Ausflüge

Besuch der Sternwarte in Dieterskirchen

Die Volkssternwarte Dieterskirchen bietet uns die Möglichkeit in unser faszinierendes Universum einzutauchen. Neben dem Besuch des Planetariums haben wir bei klarem Himmel auch die Möglichkeit, durch ein Teleskop einen Blick auf die Sterne zu werfen. Zuvor werden wir zu einem gemütlichen und guten Abendessen einkehren.

Bei sehr schlechtem Wetter muss der Termin kurzfristig verschoben werden!

Termin: Dienstag, 16. Januar 2025

Kosten: 10,00 € (Busfahrt und Führung)

Abfahrtszeiten:

15:50 Uhr Rathaus, 15:55 Uhr Deglhof, 16:00 Uhr Bahnhof, 16:05 Uhr Leonberg,
16:10 Uhr Söllner, 16:15 Uhr Pirkensee



<https://www.sternwarte-dieterskirchen.de/>

Fahrt zum Modemarkt Adler nach Eching

Wir fahren zum Shoppen in den Modefachmarkt Adler. Jeder Busgast erhält dort eine nette Überraschung und unter den Fahrteilnehmern werden 6 Gutscheine im Wert von je 10 € verlost. Auf der Heimfahrt kehren wir im Landgasthof Rockermeier ein, wo Musiker extra für uns aufspielen werden.

Datum: Donnerstag, 20. März 2025

Kosten: 15,00 EUR (Busfahrt und Musik)



Abfahrtszeiten:

12:30 Uhr Rathaus, 12:35 Uhr Deglhof, 12:40 Uhr Bahnhof,
12:45 Uhr Leonberg, 12:50 Uhr Söllner, 12:55 Uhr Pirkensee

Eine Anmeldung ist für jede Fahrt erforderlich!

Osterbrunnenfahrt in die Fränkische Schweiz

Ein Gästeführer wird uns heute auf einer Rundfahrt die schönsten Osterbrunnen der Fränkischen Schweiz zeigen – mit dabei der größte Osterbrunnen der Welt in Bieberach mit über 11.000 bemalten Eiern. Zum Mittagessen kehren wir gemütlich ein.

Datum: Donnerstag, 24. April 2025

Kosten: 15,00 EUR
(Busfahrt und Gästeführer)

Abfahrtszeiten:

08:50 Uhr Rathaus, 08:55 Uhr Deglhof,
09:00 Uhr Bahnhof, 09:05 Uhr Leonberg,
09:10 Uhr Söllner, 09:15 Uhr Pirkensee



© <https://www.frankentourismus.de>

Weinfurtners Glasdorf in Arnbruck

Da die Fahrt im Jahr 2023 allen so gut gefallen hat, hier die Wiederholung!

Die Familie Weinfurtners hat im Glasdorf in Arnbruck ein Paradies erschaffen, welches zum Verweilen einlädt. Eine Gruppenvorführung am Glasofen um 15 Uhr rundet den Ausflug ab.



www.weinfurtners.de/bildergalerie

Termin: Donnerstag, 5. Juni 2025

Kosten: 10,00 EUR (Buskosten)

Abfahrtszeiten:

10:30 Uhr Rathaus,
10:35 Uhr Deglhof,
10:40 Uhr Bahnhof,
10:45 Uhr Leonberg,
10:50 Uhr Söllner,
10:55 Uhr Pirkensee

Eine Anmeldung ist für jede Fahrt erforderlich!

Bierfilzmuse

Singen mit der Leonberger Bierfilzmuse

Monika und Karl-Heinz laden als „Leonberger Bierfilzmuse“ wieder zum offenen Singen ein.



Datum: Montag, 19. Mai 2025

Uhrzeit: ab 14:30 Uhr

Ort: Clemenshaus Leonberg

Anmeldung erforderlich!

Vielleicht auch für den einen oder anderen interessant:

Vortrag „Würdige Begleitung Schwerstkranker und Sterbender“

Monika Kagerer, Hospizkoordinatorin

Dienstag, 01.04.2025, 16 - 17:30 Uhr

MehrGenerationenHaus Maxhütte-Haidhof

Vortrag „Am Ende wissen, wie es geht: Der Letzte-Hilfe-Kurs“

Lieselotte Käss, Hospiz- und Trauerbegleiterin

Monika Kagerer; Hospizkoordinatorin

Samstag, 28.06.2025, 14 - 18 Uhr

VHS-Geschäftsstelle, Regensburger Straße 20, Maxhütte-Haidhof, VHS-Seminarraum

Die Vorträge sind kostenlos – der Hospizverein Stadt und Landkreis Schwandorf e. V. freut sich aber über jede freiwillige Spende. Eine Anmeldung über die VHS im Städtedreieck (09471/3022-328) ist erforderlich!

vhs
Volkshochschule
im Städtedreieck e.V.

Impressionen 2024



Der Seniorenbeirat der Stadt Maxhütte-Haidhof wünscht Ihnen zusammen mit Erstem Bürgermeister Rudolf Seidl viel Freude und Spaß bei den Veranstaltungen des neuen Seniorenprogramms.

Seniorenprogramm der Stadt Maxhütte-Haidhof 2025

		Januar		Februar		März		April		Mai		Juni	
1	Mi	Neujahr	Sa	Schlachtschüssel	Sa		Di	Singen	Do	Tag der Arbeit	So		1
2	Do		So		So		Mi	Stricken	Fr		Mo		2
3	Fr		Mo		Mo	Rosenmontagsball in BUL	Do	Vortrag: Erbrecht	Sa	Seniorenachmittag Maidult in BUL	Di		3
4	Sa		Di	Singen	Di	Singen	Fr		So	Rosenball	Mi	Stricken	4
5	So		Mi	Stricken	Mi	Stricken	Sa		Mo		Do	Glasdorf Arnbruck	5
6	Mo	Heilige Drei Könige	Do		Do		So		Di		Fr		6
7	Di	Singen	Fr		Fr		Mo		Mi	Stricken	Sa		7
8	Mi	Stricken	Sa		Sa		Di		Do		So		8
9	Do		So		So		Mi	Stricken/Gedächtnistr.	Fr		Mo	Pfingstmontag	9
10	Fr		Mo		Mo		Do	Sitzgymnastik	Sa		Di	Singen	10
11	Sa		Di	Vortrag: Hilfsmittel im Alter	Di		Fr		So		Mi	Stricken	11
12	So		Mi	Stricken/Gedächtnistr.	Mi	Stricken/Gedächtnistr.	Sa		Mo		Do		12
13	Mo		Do		Do	Singen m. Andreas Fischer	So		Di	Singen	Fr		13
14	Di		Fr		Fr		Mo		Mi	Stricken/Gedächtnistr.	Sa		14
15	Mi	Stricken/Gedächtnistr.	Sa		Sa		Di	Singen	Do		So		15
16	Do	Fahrt z. Sternwarte	So		So		Mi	Stricken	Fr		Mo		16
17	Fr		Mo		Mo		Do		Sa		Di		17
18	Sa		Di	Singen	Di	Singen	Fr	Karfreitag	So		Mi	Stricken	18
19	So		Mi	Stricken	Mi	Stricken	Sa		Mo	Leonb. Bierfilzmuse	Do	Fronleichnam	19
20	Mo		Do	Sitzgymnastik	Do	Adler-Fahrt n. Eching	So		Di		Fr		20
21	Di	Singen	Fr		Fr		Mo	Ostermontag	Mi	Stricken	Sa		21
22	Mi	Stricken	Sa		Sa		Di		Do		So		22
23	Do	Vortrag: Schockanrufe	So		So		Mi	Stricken	Fr		Mo		23
24	Fr		Mo		Mo		Do	Osterbrunnenfahrt	Sa		Di	Singen	24
25	Sa		Di		Di		Fr	Frühstück 65+	So		Mi	Stricken/Gedächtnistr.	25
26	So		Mi	Stricken/Gedächtnistr.	Mi	Stricken/Gedächtnistr.	Sa		Mo		Do		26
27	Mo		Do		Do		So		Di	Singen	Fr	Frühstück 65+	27
28	Di		Fr	Frühstück 65+	Fr	Frühstück 65+	Mo		Mi	Stricken/Gedächtnistr.	Sa	Vortrag: Letzte Hilfe	28
29	Mi	Stricken/Gedächtnistr.			Sa		Di	Vortrag „Vorsorgevollmacht“	Do	Christi Himmelfahrt	So		29
30	Do				So		Mi	Stricken/Gedächtnistr.	Fr	Frühstück 65+	Mo		30
31	Fr	Frühstück 65+			Mo				Sa				31