



Sehr geehrte InteressentInnen,
heute senden wir Ihnen unseren 17. Newsletter.
Bis jetzt gibt es noch nicht viele Abonnennten, deswegen bitten wir ausdrücklich
darum, dass Sie diese Mail auch an weitere Interessierte weiterleiten.

1. Spaziergänge für Hochbetagte ab 80 Jahren

Regelmäßige Bewegung im Alltag und körperliche Aktivitäten tragen zur Gesundheit und einem verbesserten körperlichen und geistigen Wohlbefinden älterer Menschen bei. Mit Bewegung wird unter anderem das Gleichgewicht trainiert und die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken gefördert.

Der Seniorenbeirat Planegg und die NaturFreunde Würmtal e.V. bieten in Kooperation mit der vhs im Würmtal im Rahmen der „Zukunftswochen im Landkreis München 2025“ kostenlose Spaziergänge für SeniorInnen ab 80 Jahren an. Die ausgewählten

Spaziergänge sind ca. 2km lang und es wird eine gemütliche Gehdauer von 60 Minuten veranschlagt. Die Spaziergänge (wöchentlich ab Oktober) sind im neuen Programm der vhs. [Anmeldung ist möglich\(link zur vhs\).](#)

2. Spielenachmittag

Sie lieben Gesellschaftsspiele und möchten gern gesellig beisammen sein?

Der Seniorenbeirat Planegg und das Sozialnetz Würmtal-Insel bieten in Kooperation mit der vhs im Würmtal einen kostenlosen Spielenachmittag für SeniorInnen an. Der Spielenachmittag (monatlich ab September) ist im neuen Programm der vhs.

[Anmeldung ist möglich\(link zur vhs\).](#)

3. Hospiz- und Palliativwochen im Landkreis München

Das Hospiz+ Palliativnetzwerk im Landkreis München bietet im Zeitraum vom 18.10.2025 - 2.22.2025 Veranstaltungen, Einblicke und Begegnungen rund um Begleitung am Lebensende – weil Sterben, Tod und Trauer uns alle betreffen, an. [Hier können Sie den Flyer\(pdf\)](#) mit allen Veranstaltungen herunterladen.

Mit freundlichen Grüßen

Stephan Fiedler

für den Seniorenbeirat Planegg