

- Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
- AWO Begegnungszentrum für Senioren
- AWO Ortsverein Unterschleißheim/Lohhof
- Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V., Blickpunkt Auge
- BEINANDER e. V., „Wohnen für Hilfe“
- Beirat für Soziales und Familie
- Beirat für Inklusion
- Beirat für Senioren
- BRK Bereitschaft Unterschleißheim
- Bundesverband Gedächtnistraining e. V.
- Caritaszentrum Schleißheim-Garching, Gerontopsychiatrische Fachstelle
- Evang.-Luth. Kirchengemeinde Unterschleißheim „Zeitgeister“
- Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München
- Hospizgruppe „Wegwarte“ Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e. V.
- Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen
- Landratsamt München, Aufsuchende Seniorenberatung
- Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e. V.
- Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern e. V., Haus am Valentinspark
- Pflegestützpunkt Landkreis München
- Polizeiinspektion 48 Oberschleißheim
- **Seniorenberatung Online**
- St. Korbinians-Apotheke
- Fortoon Development GmbH (Investor beim Bauprojekt Mehrgenerationenwohnen Lohhof Süd)
- Thera Lohhof
- VdK Unterschleißheim, Reha-Sportgruppe
- Square-Dance-Gruppe „Munich NinePins“
- Zentrum für Senioren, Pflege und Inklusion



3. SENIOREN-INFOBÖRSE

Freitag, 17. April 2026

10:00 - 16:00 Uhr

Bürgerhaus Unterschleißheim

Veranstaltungsort:

Rathaus Unterschleißheim, Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim

Veranstalter:

Beirat für Senioren, Stadt Unterschleißheim

GRUSSWORT

der Beirat für Senioren lädt ein zur dritten Senioren-Infobörse in unserer Stadt!

Diesmal geht es um Demenz – und vor allem, wie wir ihr vorbeugen können.

Mit Ernährung, Bewegung und geselligem Miteinander.

Freuen Sie sich auf gehirnstärkende Vorträge. Erfahren Sie, wie man das Leben so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden verbringen kann. Wie eine muskel- und knochenstarke Ernährung aussieht. Oder wie soziale Teilhabe, Bewegung und kreatives Tätigsein das Wohlbefinden im Alter fördern.

Bringen Sie ruhig ein wenig Zeit mit, denn es warten auch zahlreiche Stände mit Gelegenheit zum Kontakte knüpfen und Ideen einsammeln auf Sie.

Der Eintritt ist kostenlos.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße



Christoph Böck

Christoph Böck
Erster Bürgermeister



M. Vukoje

Mirela Vukoje
Vorsitzende des Beirats für Senioren

PROGRAMM

Eröffnung

10:00 Uhr **Eröffnung** Christoph Böck, Erster Bürgermeister
Begrüßung Sophie Kompe, Moderatorin

Referentinnen und Referenten

10:25 Uhr Maximiliane Figgemeier, Referentin der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.
„Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen“
Prävention wird immer wichtiger. Doch gilt dies auch für Demenz? Der größte Risikofaktor dafür ist das Alter – ein Risiko, das wir nicht beeinflussen können. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Erinnern und Vergessen funktionieren und wie wir unser Gehirn stärken und einer Demenz vorbeugen können.

11:15 Uhr Markus Reimann, Wohnberater im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen
„Sicher und selbstbestimmt zu Hause wohnen“
Ob mit oder ohne Demenz – viele haben den Wunsch, im Alter so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Anhand praktischer Beispiele wird Ihnen gezeigt, wie kleinere Alltagshilfen oder größere Umbauten das Leben zu Hause erleichtern können.

13:30 Uhr Anne Kössler, Ernährungsberaterin beim Landratsamt München
„Aufrecht und kraftvoll durchs Leben gehen mit genussvoller Ernährung“
Um aufrecht und kraftvoll durchs Leben zu gehen, benötigen wir insbesondere unsere Muskeln und Knochen. Mit genussvoller Ernährung können wir einiges tun, um sie zu stärken und ein ganzes Leben lang fit zu sein.

15:00 Uhr Sabine Distler, Dipl. Psychogerontologin
„Lebensfreude als Prävention – Kraftquellen durch Gemeinschaft und Aktivität“
Die Referentin zeigt anhand ausgewählter bayerischer Praxisprojekte, wie soziale Teilhabe, Bewegung und kreatives Tätigsein das Wohlbefinden im Alter fördern.

Neben dem Programm erwarten Sie Bühnenauftritte und ein interaktives Mitmach-Angebot mit kleinen Gewinnen.

Ende der Veranstaltung: 16:00 Uhr

Eintritt frei!