vhs
Volkshochschule
im Norden des Landkreises München e.V.

Meditation /E3058

Meditation, ein Bad für die Seele und ein Weg zur inneren Ruhe und Kraft. In diesem Samstagskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen, wie Sitz- und Gehmeditation. Atem- und Entspannungsübungen helfen, um in die Stille zu kommen. Tipps für den Alltag ermöglichen es Ihnen, diese Achtsamkeit auch im Tagesablauf zu integrieren und durch tägliche kurze Momente der Stille, immer mehr aus der inneren Kraft heraus zu leben.
Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22, Samstag, 28.11.26, 14.00-17.00 Uhr, Gebühr: 25,00 €

Grundlagen der Fotografie /E2800

In diesem Kurs erfahren Sie neben wichtigen theoretischen Grundlagen, was die verschiedenen manuellen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera bedeuten und wie Sie Ihre Bildideen wirklich umsetzen können. Im Fokus wird dabei auch das Thema Bildgestaltung stehen. Die Theorie wird anhand kleiner Übungen unmittelbar mit der eigenen Ausrüstung in die Praxis umgesetzt.
Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Landshuter

Demenzberatungsstelle „Seniorenberatung Online" in Unterschleißheim

Auszeichnung und Verstärkung mit digitaler Beratungsassistentin

- Wie schon 2025 wurde die Unterschleißheimer Online-Beratungsstelle für Altersvergesslichkeit, Demenzprävention und Demenz (www.seniorenberatung-online.de) auch 2026 wieder mit dem renommierten German Business Award als „Beste Online-Demenzberatungsstelle 2026 in Bayern" ausgezeichnet. Diese begehrte Auszeichnung der EU Business News würdigt – nach sorgfältigem Auswahlverfahren – insbesondere die fundierte Expertise der Beratungsstelle, ihre stetige Weiterentwicklung zu einer vielfach nachgefragten Informations- und Beratungsplattform sowie die Orientierung der Beratung an wissenschaftlichen Erkenntnissen und deren praxisnahe Über- und Umsetzung. Der besondere Fokus der Auswahl lag dabei auf Qualität und Innovativität des Angebotes. Die Auszeichnung trifft dabei auch auf eine wichtige Neuerung des Beratungsspektrums.
- Um den meist zu lange hinausgeschobenen Beratungseinstieg bei so angst- und schambehafteten Tabu-Themen wie Altersvergesslichkeit und Demenz zu erleichtern und niedrigschwelliger zu gestalten, hat sich die „Seniorenberatung Online" nämlich Sophia – eine digitale Beratungsassistentin und Wegbegleiterin – als Orientierungshilfe zur Seite gestellt. Sie ist primär zuständig für den digitalen Empfang, die Assistenz bei der Informationsbeschaffung sowie die Weiterleitung von Anfragen an die Beratenden, die dann den persönlichen Kontakt zu den Ratsuchenden herstellen (sofern gewünscht auch abends und an Wochenenden). Sophia steht auf der Webseite www.seniorenberatung-online.de rund um die Uhr zur Verfügung, hilft dabei, passende Informationen auf der Webseite zu finden, nimmt Kontakt- und Beratungsterminwünsche auf, führt durch die vorhandenen Informations- und Unterstützungsangebote und empfiehlt passende – z.B. auch anonyme – Beratungswege.

Peter Wagner, Demenzberatungsstelle „Seniorenberatung Online" n.e.V.

Tribute-Band „Bonnie & Clyde" am 21.11. im Gleis 1

Die Toten Hosen kommen!