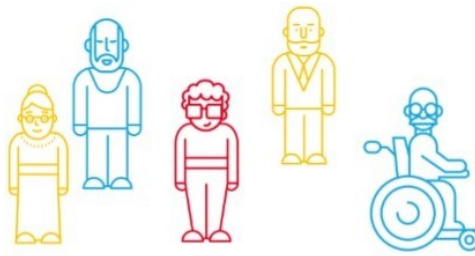




**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**Markt
Regenstauf**
*Lebensraum
mit Perspektive*

MEHRGENERATIONENHAUS & SENIORENVERTRETUNG REGENSTAUF

ANGEBOTE FÜR SENIOREN SEPTEMBER BIS DEZEMBER 2026



Bildnachweis: K. Kilger, Markt Regenstauf

Die neue Seniorenvertretung stellt sich vor

Michael Drindl, Ursula Haneder, Johann Koller, Helga Lautenschlager, Rudolf Perzl, Lore Rinner, Ludwig Rödl, Richard Schmid, Dobrila Sentner im Bild gemeinsam mit Herrn 1. Bgm. Josef Schindler & der Seniorenbeauftragten Paula Wolf

Nicht im Bild: Thomas Bonkoswki, Hermann Binninger, Sigrid Urban

Weitere Informationen auf der letzten Seite



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander
Regenstauf

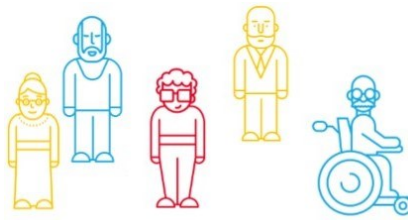
Nähere Informationen & Anmeldung (soweit nicht anders angegeben) :

MehrGenerationenHaus Regenstauf
Hauptstr. 34, 93128 Regenstauf





**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander




Markt Regenstein

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE (nicht in den Schulferien)

QiGong 50+

Qigong ist eine Bewegungsform mit sanften Atem- und Bewegungsübungen und auch bei Einschränkungen möglich.

Montags, 15:00—16:00 Uhr

Kosten: 90,- € für 10 Termine, Bezuschussung durch Krankenkasse möglich

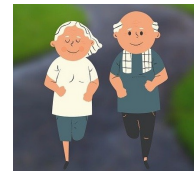
Anmeldung Dominik Rollenhagen, Physiotherapeut, ,

Tel.: 0941 562667; email: info@bewussterbewegen.de

Seniorengymnastik

Dienstags, 9:00—10:00 Uhr

Kosten: 1,50 € oder TB/ASV-Mitgliedschaft



Spiele-Café für Senioren

SkipBo, Watten, Schafkopf & weitere Gesellschaftsspiele miteinander spielen

Mittwochs ab 14:00 Uhr, um pünktliches Erscheinen wird gebeten



Gehirn-Jogging für Sofa-Sportler

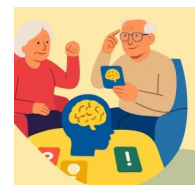
Mit leichten Übungen für Gedächtnis & Körper körperlich und geistig aktiv bleiben - Spaß haben/lustig sein ist hierbei nicht verboten.

Mit Christine Böhm, pädagogische Mitarbeiterin MGH

Freitags, 9:30 – 10:15 Uhr

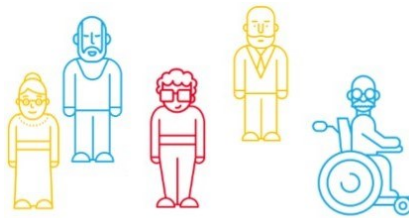
Kostenbeitrag: 2,- € pro Person

Anmeldung: Bis spätestens Mittwoch davor





**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



AKTIONEN DER SENIORENVERTRETUNG

*Die Seniorenvertretung
Markt Regenstein lädt ein*

INFO-VERANSTALTUNGEN & VORTRÄGE

Senioren—Bürgermeisterstunde

Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihre Anliegen mit.

Mit 1. Bürgermeister Josef Schindler

Donnerstag 24. September 2026, 15:30 Uhr

im Großen Sitzungssaal, Rathaus Regenstein

Anmeldung erbeten bei Helga Lautenschlager, Tel. 09402 3503

Vortrag „Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung“

In Kooperation mit dem Krankenpflegeverein Regenstein e.V.

Was regeln Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung? Welche rechtlichen Voraussetzungen sind zu beachten und wie können typische Fehler vermieden werden?

Mit Notar Dr. Rüdiger Merkle

Donnerstag, 15. Oktober 2026, 18:00 Uhr

Dachgeschoss-Saal Mehrgenerationenhaus

Anmeldung erbeten bei Helga Lautenschlager, Tel. 09402 3503

Lichtbildervortrag

„Ortsgeschichte Regenstein in historischen Fotografien“

Entdecken Sie die jüngere Geschichte Regensteins anhand von Fotografien

Mit Hermann Binninger & Ruth Keller

Freitag, 20. November 2026, 17:30 Uhr

Dachgeschoss-Saal Mehrgenerationenhaus

Anmeldung erbeten bei Helga Lautenschlager, Tel.

09402 3503

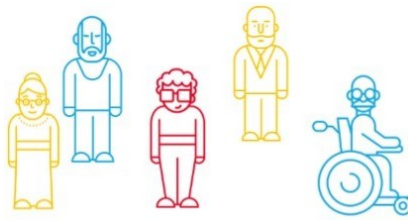


Bahnhofstraße Pfarrer Geith 1936





**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



BEGEGNUNG & GESELLIGKEIT

Senioren-Herbstfest

Herzliche Einladung zum gemütlichen Beisammensein bei Kaffee & Schmalzgebäck, Federweißer & Zwiebelkuchen und mehr. Für die musikalische Umrahmung sorgen die „Stadlsterne“.

Anreise mit kostenlosen Shuttlebus möglich.

Donnerstag, 29. Oktober 2026

14:00 –17:00

Dachgeschoss Mehrgenerationenhaus

Anmeldung: erforderlich wegen begrenzter Platzzahl bei: Helga Lautenschlager, Tel 09402 3503 oder Uschi Haneder, Tel. 09402 1281



Bildnachweis: Pressebilder
Schloß Guteneck

Fahrt zum Weihnachtsmarkt im Schloss Guteneck

Besuchen Sie mit uns Schloß Guteneck inklusive Schlossführung mit Likörverköstigung und gemütlichen Beisammensein im Feststadl, bevor der stimmungsvoll beleuchtete Weihnachtsmarkt erkundet wird.

Donnerstag, 26. November 2026

Abfahrt Regenstauf 14:00 bis ca. 19:45 Uhr

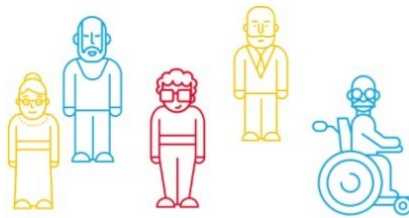
Kosten: 15,- € (Fahrt, Eintritt Schloß Guteneck, Führung, Likörverkostung)

Anmeldung: erforderlich Helga Lautenschlager, Tel 09402 3503 oder Uschi Haneder, Tel. 09402 1281





**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander




Markt Regenstein

MONATLICHE ANGEBOTE (nicht in den Schulferien)

Tanz am Sonntag:

Bei Live-Musik tanzend ein paar schöne Stunden verbringen

Sonntag 20. September 2026

Sonntag 11. Oktober 2026

Sonntag, 08. November 2026

ab 14:00 Uhr

Eintritt frei, Speisen & Getränke laut Aushang



Frühstück:

Gemeinsam beim Frühstück den Tag beginnen

Dienstag, 22. September 2026

Dienstag, 20. Oktober 2026,

Dienstag, 17. November 2026

Dienstag, 15. Dezember 2026

ab 9:00 Uhr,

Kosten: 5,- €,

Anmeldung bis Freitag davor im Mehrgenerationenhaus erforderlich



Vortrag

Gesund altern—Zufall oder Entscheidung?

Wie können wir im Alter noch Einfluss auf unsere Knochen-, Gehirn und Gelenkgesundheit nehmen?

Mit Dr. rer. nat. Luisa Scheck,

Apothekerin, Pharmakologin, Fachberaterin für Präventivmedizin

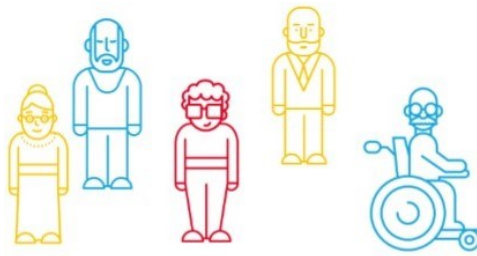
Dienstag, 17. November 2026 ab 19:00 Uhr

Dachgeschoss– Saal

Anmeldung erbeten bis 09.11.2026 im Mehrgenerationenhaus



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander




Markt Regenstein

BERATUNGEN FÜR SENIORINNEN & SENIOREN IN REGENSTAUF

Altenhilfeberatung:

Vorsorge für: Unfall – Krankheit – Alter durch Vollmacht, Betreuungsverfügung/Patientenverfügung (Notfallmappe) Terminabsprache bitte mit Herrn Michael Drindl, Tel. 0171- 6560303

Gerontopsychiatrische Beratung der Diakonie Regensburg

Hilfe und Rat bei psychischen Belastungssituationen, Anträgen, behördlichen Angelegenheiten, Selbstständigkeit in der eigenen Wohnung, Unterstützung von Angehörigen **im MGH Regenstein nach telefonischer Absprache**

Terminvereinbarung über das Sekretariat der Diakonie Regensburg, Tel. 0941/29771-12

Hilfestellung bei Fragen und Anträgen bei Behörden

Zum Beispiel Krankenkassen, Pflegekassen (Beantragung eines Pflegegrades), Versicherungen, Ämtern. Keine Rechtsberatung.
Ansprechpartnerin: Helga Lautenschlager, Tel. 09402/3503

DIE SENIORENVERTRETUNG MARKT REGENSTAUF

Seit Mai 2026 ist die neue Seniorenvertretung des Marktes aktiv. Ihre Hauptaufgabe ist, die Belange der Älteren zu vertreten. Zudem organisiert sie — oft gemeinsam mit dem Mehrgenerationenhaus— Aktionen und Veranstaltungen für Senioren.

Vorsitzender : Michael Drindl

Stellvertretender Vorsitzender: Thomas Bonkowski

Schriftführerin: Helga Lautenschlager

Weitere Mitglieder: Hermann Binninger, Ursula Haneder, Johann Koller, Rudolf Perzl, Lore Rinner, Ludwig Rödl, Richard Schmid, Dobrila Sentner, Sigrid Urban

