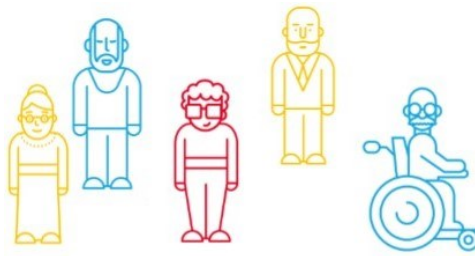




**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**Markt
Regenstauf**
*Lebensraum
mit Perspektive*

MEHRGENERATIONENHAUS & SENIORENVERTRETUNG REGENSTAUF ANGEBOTE FÜR SENIOREN JANUAR BIS MÄRZ 2026



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander
Regenstauf

*Nähere Informationen & Anmeldung (soweit
nicht anders angegeben) :*

MehrGenerationenHaus Regenstauf
Hauptstr. 34, 93128 Regenstauf
Tel.: 09402-784623

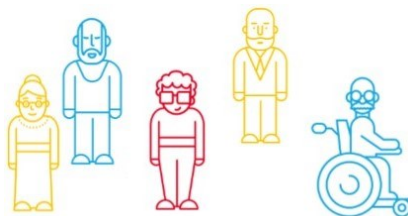
mehrgenerationenhaus@regenstauf.de

Bildnachweis: Bonkowski, Kilger





**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**Markt
Regenstauf**
*Lebensraum
mit Perspektive*

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE (nicht in den Schulferien)

QiGong 50+

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

Ab 12.01. 2026 Montags, 15:00—16:00 Uhr

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

Anmeldung Dominik Rollenhagen , Physiotherapeut, ,

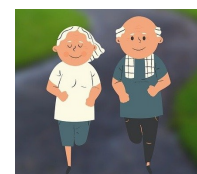
Tel.: 0941 562667; email: info@bewussterbewegen.de

Seniorengymnastik

Sanfte Gymnastik für jedes (Senioren)alter

Ab 13.01.2026 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



MAKS-Gedächtnis-Training

Mit dem MAKS®-Training werden Gedächtnis und alltagspraktische Fähigkeiten trainiert.

Ab 15.01.2026 Donnerstags, 9:30—11:30 Uhr

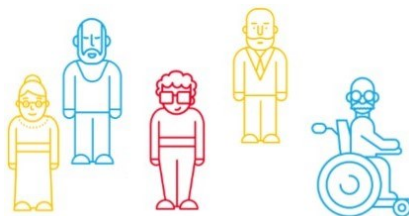
Kosten: keine, Spenden willkommen

Anmeldung: Bis spätestens Montag davor im Mehrgenerationenhaus





**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



MONATLICHE ANGEBOTE (nicht in den Schulferien)

Tanz am Sonntag:

Bei Live-Musik tanzend ein paar schöne Stunden verbringen

Sonntag 11. Januar 2026

Sonntag 08. Februar 2026, Fasching, Masken erwünscht

Sonntag, 15. März 2026

ab 14:00 Uhr

Eintritt frei, Speisen & Getränke laut Aushang



Frühstück:

Gemeinsam beim Frühstück den Tag beginnen

Dienstag, 20. Januar 2026

Dienstag, 24. Februar 2026,

Dienstag, 24. März 2026

ab 9:00 Uhr,

Kosten: 5,- €, Anmeldung bis Freitag davor im Mehrgenerationenhaus erforderlich



GESELLIGKEIT

Faschingsgaudi mit DJ-Wast

Faschingskostüme gern gesehen

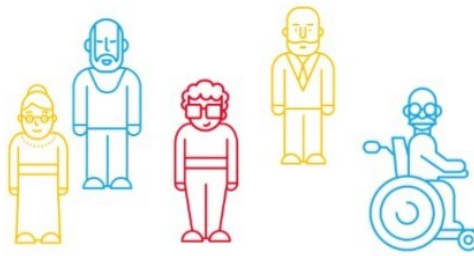
Donnerstag, 29. Januar 2026 von 14.30-17.00 Uhr

Eintritt frei, Getränke & Gebäck laut Aushang





**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Markt **Regenstauf**
*Lebensraum
mit Perspektive*

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 Regenstauf 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 MITGLIEDER DER SENIORENVERTRETUNG



Auf dem Foto: Helga Lautenschlager, Ludwig Rödl, Richard Schmid, Rudolf Perzl, Ernst Peter Duda, Dobrila Sentner, Lore Rinner, Sigrid Urban, Michael Drindl (Seniorenbeauftragter), Thomas Bonkowski. abwesend: Hermann Binner, Josef Seidl

Bildnachweis: Ch. Zaus