



Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Darstellungsprobleme? [Im Browser anschauen](#)

München, 20.05.2025

Newsletter 09/2025

Online-Veranstaltung zum Thema "Veränderungsprozesse im Alter"



Gesund Altern: Einflussfaktoren und Möglichkeiten

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche biologischen und physiologischen Veränderungen mit dem Älterwerden einhergehen – etwa an Haut, Muskulatur, Herz-Kreislauf-System und

Immunsystem. Dabei wird zwischen genetisch bedingten Prozessen und solchen unterschieden, die durch Lebensstil und Umweltfaktoren beeinflusst werden können.

Darüber hinaus lernen Sie, wie sich diese Veränderungen auf Ihre Gesundheit und Ihren Alltag auswirken – und wie Sie durch Bewegung, Ernährung und einen gesunden Lebensstil aktiv dazu beitragen können, altersbedingte Prozesse positiv zu beeinflussen oder hinauszuzögern.

Herr **Bernhard Ufholz**, Seniorenbeirat der Stadt Puchheim wird über dieses Thema referieren.

Mittwoch, 04. Juni 2025 von 10:00 - 11:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

[Link zur Veranstaltung am 04. Juni](#)

Servicehinweis

Initiative "Digital für alle"

Die Digitalisierung verändert unser Leben in vielen Bereichen: wie wir Informationen finden, einkaufen, lernen, kommunizieren und Dienstleistungen nutzen. Digitale Teilhabe wird immer wichtiger für die gesellschaftliche Teilhabe. Die Pandemie hat gezeigt, wie Digitalisierung zum Wohl aller beitragen kann. Diese Initiative arbeitet daran, dass alle Menschen von den digitalen Möglichkeiten profitieren können.

Der **bundesweite Digitaltag** macht die Digitalisierung erlebbar. Bei Workshops, Diskussionsrunden, Stadtfesten und Tagen der offenen Tür werden digitale Technologien vorgestellt, erklärt und ausprobiert. Das Angebot ist für alle kostenlos. Der **nächste Digitaltag findet am 27. Juni 2025** statt und das Fokusthema lautet dieses Jahr: **"Digitale Demokratie. Mitreden. Mitgestalten. Mitwirken."**

[Link zur Homepage mit weiteren Informationen](#)

Wissensdatenbank "wiki"

In der Wissensdatenbank "wiki" der MuT-Profis sind empfehlenswerte Apps, Präsentationen der vergangenen Veranstaltungen, lesenswerte Broschüren sowie selbst erstellte One-Pager zu unterschiedlichen Themenbereichen rund um das Thema Senioren & Digitales gesammelt.

[Link zum wiki](#)

Sie nutzen interessante Unterlagen oder haben selbst erstellte Handreichungen für Seniorinnen und Senioren zur Thematik Digitalisierung? Sie möchten dieses Wissen gerne den anderen Netzwerkpartnerinnen und -partnern zur Verfügung stellen? Wir freuen uns sehr, diese Materialien in unsere Wissensdatenbank mit aufnehmen zu dürfen!

Bitte kontaktieren Sie uns per Mail: mutprofis@die-gfi.de

Virtuelle Sprechstunden

Wie können wir Ihre Vorstellungen von digitalen Angeboten vor Ort weiterbringen? Welche Kontakte und Erfahrungen fehlen Ihnen? Um solche individuellen Anliegen klären zu können, möchten wir Sie gerne an unsere virtuellen Sprechstunden erinnern - einfach ohne Anmeldung zuschalten!

Montags, 16:30 - 17:30 Uhr

[Klicken Sie auf diesen Link](#)

Donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

[Klicken Sie auf diesen Link](#)

Hinweis: Alle hier aufgeführten Angebote sind für Sie kostenfrei.

Bis bald bei den MuT-Profis!

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

**Gesellschaft zur Förderung beruflicher und sozialer
Integration (gfi) gemeinnützige GmbH**

Telefon: 089/44108-586

www.die-gfi.de

Infanteriestraße 8
80797 München

Geschäftsführer:

Lars Pogadl-Kamper,
Josef Weingärtner

Registergericht: Amtsgericht
München, HRB 121548

Wollen Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten?
Sie können sich jederzeit [abmelden](#).

Zum vollständigen [Impressum](#)