



Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Darstellungsprobleme? [Im Browser anschauen](#)

München, 02.09.2025

Newsletter 14/2025

Online-Veranstaltung zum Thema "Veränderungsprozesse im Alter - Teil 2"



Gesund Altern - wie sich Vitalität im Alter erhalten lässt

Im ersten Teil des Online-Seminars wurde erläutert, dass der Mensch etwa 120 Jahre alt werden könnte – vorausgesetzt, es gäbe keine schädlichen Einflüsse aus Umwelt und Lebensweise.

Der zweite Teil der Reihe rückt nun die Veränderungen von Körperfunktionen und Organen im Alter in den Mittelpunkt. Dabei geht es um die Frage, inwieweit sich altersbedingte Einschränkungen durch eine bewusste Lebensweise vermeiden oder zumindest hinauszögern lassen. Ziel ist es, möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben mit hoher Lebensqualität zu führen.

In dieser Veranstaltung vermittelt der Referent praxisnahes Hintergrundwissen und gibt wertvolle Impulse für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren.

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

Mittwoch, 17. September 2025 von 10:00 - 11:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

[Link zur Veranstaltung am 17. September](#)

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](#)