

2026



Beratung, Information, Hilfe



Selbstbestimmt im Alter



Unterstützung im Alltag



Begegnung, Geselligkeit



Aktivitäten



Das S.I.S.-Büro für Senioren, Integration und Soziales der Stadt Friedberg lädt Sie herzlich zu verschiedenen Vorträgen rund um die Themen Vorsorge, Vollmachten, Wohnberatung, Vererben, „Enkeltrick“, Pflege oder Demenz ein.

Unser Ziel ist, insbesondere ältere Menschen fit zu machen und mit dem nötigen Wissen zu diesen Themenbereichen auszustatten, damit sie möglichst lange selbstbestimmt bleiben und Entscheidungen treffen können.

Dennoch ist generell Vorsorge besser als Nachsorge. Von daher sollen und dürfen sich Personen jeglichen Alters angesprochen fühlen.

Für die einzelnen Veranstaltungen konnten wir versierte Referenten und Referentinnen gewinnen. Die Vorträge werden an unterschiedlichen Orten in Friedberg und seinen Stadtteilen angeboten.

Aktuelle Hinweise finden Sie ferner auch auf der Homepage der Stadt Friedberg im Bereich Senioren, Integration und Soziales www.friedberg.de/sis sowie im Veranstaltungskalender der Stadt Friedberg.

Für eine bessere Planbarkeit bitten wir um Anmeldung unter sis@friedberg.de oder 0821 6002-619 (Frau Proeller) oder 0821 6002-617 (Frau Asmuth). Für Kurzentschlossene finden wir aber sicher auch noch einen Platz.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen oder stehen für weitere Informationen zur Verfügung (ggf. Fahrdienst).

Und noch ein letzter Hinweis: Weitere Angebote und Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren finden Sie auch beim Bürgernetz Friedberg unter www.buergernetz-friedberg.de



Selbstbestimmt durchs Leben – Vorsorgevollmacht, Betreuungsrecht & Patientenverfügung

Haben Sie sich schon Gedanken darüber gemacht, wer Ihre Angelegenheiten regelt, wenn Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind? Viele Menschen schieben das Thema auf – im schlimmsten Fall mit schwerwiegenden Folgen für sich und Ihre Angehörigen.

Wir bieten Ihnen zur Unterstützung ein „Vorsorgepaket“ aus einem Info-Abend und einem Beglaubigungstermin an. Es besteht die Möglichkeit, sich beim kostenlosen Vortrag zu informieren und Fragen zu klären, die individuell relevanten Vorsorgeformulare auszufüllen und bei einem weiteren Termin auch amtlich beglaubigen zu lassen.

An unserem Info-Abend am 27. Januar 2026 beleuchten wir die wichtigen Themen: **Vorsorgevollmacht / Betreuungsrecht, Ehegattennotvertretung, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.**

Eine Woche später, am 3. Februar 2026 haben Sie die Möglichkeit, Ihre Vorsorgevollmacht von einer Mitarbeiterin der Betreuungsstelle des Landratsamtes amtlich beglaubigen zu lassen und gegebenenfalls aufgetretene letzte Fragen zu klären.

Datum & Uhrzeit:	Dienstag, 27.01.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Beglaubigungen:	Dienstag, 03.02.2026 – Uhrzeit nach individueller Vereinbarung
Ort:	Evangelischer Gemeindesaal Der Gute Hirte, Herrgottsruhstraße 1 ½, 86316 Friedberg
Referentin:	Nicola Spatz, Juristin, Betreuungsverein der Caritas Aichach-Friedberg
Anmeldung bis:	21.01.2026

Termine für die Beglaubigung werden direkt nach dem Vortrag vergeben, sind aber auch telefonisch mit der Betreuungsstelle des Landratsamtes vereinbar.



Ernährung im Alter

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielt in jedem Alter eine wichtige Rolle. Aber welche Kost ist besonders für ältere Menschen gut und sinnvoll?

Welche Vitamine unterstützen den alternden Körper?

Wie schaut es mit dem Energiebedarf aus?

Was verändert sich bei der Verdauung?

Welche Rolle spielt die veränderte Anatomie des Körpers?

Erfahren Sie bei diesem Vortrag welche Veränderungen im Seniorenalter im Körper vor sich gehen.



Datum & Uhrzeit: Mittwoch, 11.02.2026, 16.00-17.30 Uhr

Ort: Kath. Pfarramt St. Fabian und Sebastian,
Liebfrauenplatz 3, 86316 Friedberg-Derching

Referent: Sebastian Lenhart, Fachapotheker für Klinische
Pharmazie, dfa - demenzfreundliche Apotheke

Anmeldung bis: 06.02.2026



Clever im Alter

In dem Vortrag für Seniorinnen und Senioren werden speziell solche Phänomene wie Tricks an der Haustür, Falscher Polizeibeamter, Schockanrufe, Enkeltrick und noch weitere betrügerische Machenschaften erläutert.

Sie bekommen dabei gezielt Tipps, wie Sie sich schützen können.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bürgernetz Friedberg statt.



Datum & Uhrzeit: Dienstag, 17.03.2026, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Lokschuppen, Bürgernetz Friedberg,
Bahnhofstraße 28, 86316 Friedberg

Referent: Kriminalhauptkommissar Markus Wieser

Anmeldung bis: 12.03.2026



Vererben – Verschenken – Vermachen Mit warmer oder kalter Hand? Hinterlassen Sie Klarheit!

Worauf es beim Vererben und Schenken wirklich ankommt. Jede Vermögensübertragung - zu Lebzeiten oder im Todesfall - ist eine sehr individuelle, rechtlich und steuerlich komplexe Angelegenheit.

Informieren Sie sich über gesetzliche Vorgaben und rechtliche wie steuerliche Möglichkeiten bei der Gestaltung des Vermögensübergangs - nicht nur in die nächste Generation.



Datum & Uhrzeit: Mittwoch, 29.04.2026, 14.30-16.30 Uhr

Ort: Sportgaststätte Ottmaring,
Weilerweg 29a, 86316 Friedberg
Für Kaffee & Kuchen – Verkauf ist gesorgt!

Referentin: Eva-Maria Brandt, Notarin

Anmeldung bis: 24.04.2026



Wohnraumanpassung Vortrag im Rahmen der bayernweiten Aktionswoche „Zu Hause daheim“

Hand auf's Herz!

Wie oft sind Sie schon über Ihren Lieblingsteppich bei Ihnen Zuhause gestolpert oder mindestens an diesem „hängen“ geblieben?

Und wie oft hätten Sie sich schon einen Haltegriff in der Dusche oder bei der Toilette gewünscht?

An all diesen vermeidbaren Stolperfallen oder fehlenden Haltegriffen können Sie jedoch selbst etwas ändern!

Erhalten Sie wertvolle Tipps und erfahren Sie in dem Vortrag zur Wohnraumanpassung bzw. Wohnberatung wie Ihr Zuhause barrierearm und altersgerecht (um-)gestaltet werden kann, damit Sie möglichst lange in Ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben können.



Datum & Uhrzeit: Donnerstag, 07.05.2026, 14.30-16.00 Uhr

Ort: Sport- und Schützenheim Bachern,
(Restaurant Aphrodite)
Asbacher Str. 11, 86316 Friedberg-Bachern

Referentin: Ramona Sulzberger, Kommunale Behinderten-beauftragte des Landkreises Aichach-Friedberg

Anmeldung bis: 04.05.2026



Ausflug und Besichtigung: Barrierearme und altersgerechte Musterwohnung

Mit steigendem Alter erschweren häufig körperliche Einschränkungen und zunehmende Pflegebedürftigkeit das alltägliche Leben. Aber auch jüngere Menschen können durch einen Unfall, eine Krankheit oder eine Behinderung auf ein möglichst barrierefreies Wohnumfeld angewiesen sein. Dann ist es wichtig, die eigene Wohnung oder das eigene Haus an die individuellen Bedürfnisse anzupassen. Eine Wohnraumanpassung erleichtert den Alltag, erhält die Selbständigkeit und macht das Leben im eigenen Wohnumfeld sicherer.

Die Musterwohnung des Landkreises Augsburg - gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales – zeigt, wie man sein Wohnumfeld bereits mit kleinen Maßnahmen barrierearm und altersgerecht gestalten kann. Lernen Sie verschiedene Funktionsmöbel sowie Hilfsmittel und Beispiele für technische Assistenzsysteme kennen.

Schauen Sie sich bei dem Ausflug in die Musterwohnung die verschiedenen Lösungsansätze vor Ort an, um dafür sensibilisiert zu werden, wie das Wohnen im Alter oder auch mit zunehmender Pflegebedürftigkeit weiterhin gut möglich sein kann.

Datum & Uhrzeit: Donnerstag, 11.06.2026, 9.00-13.00 Uhr

Treffpunkt: A) 9.00 Uhr am Friedberger Bahnhof
Wir nehmen den Regionalbus 201 um 9.12 Uhr zum P&R Friedberg West
oder
B) 9.15 Uhr am P&R Friedberg West
Wir nehmen um 9.26 Uhr die Tramlinie 6

Ort: Stadtbergen

Anmeldung bis: 03.06.2026

Kosten: Ticket für ÖPNV (Bus und Straßenbahn) ist selbst zu besorgen



Was tun bei Demenz?

Was genau ist eigentlich Demenz?

Wo kommt sie her?

Was sind erste Anzeichen oder typische Symptome?

Welche Formen der Demenz gibt es?

Was kann man selbst oder als Angehöriger tun?

Ist Demenz medikamentös behandelbar?

All diese Fragen werden in dem Vortrag behandelt und Sie haben ebenfalls die Möglichkeit Ihre Fragen zu stellen.



Datum & Uhrzeit: Dienstag, 22.09.2026, 16-17.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Ottmaring,
Eichenstraße 31,
86316 Friedberg-Ottmaring

Referent: Sebastian Lenhart, Fachapotheker für Klinische Pharmazie, dfa – demenzfreundliche Apotheke

Anmeldung bis: 17.09.2026



Pflege – Was nun?

Welche Pflegegrade gibt es und wie komme ich zu einem Pflegegrad?

Was ist eine Begutachtung?

Was bedeuten die Begriffe: Pflegeperson, Pflegesachleistung, Entlastungsbetrag usw.?

Was tun, wenn ein Pflegegrad abgelehnt wird?

Ein Vortrag mit anschließender Möglichkeit, Fragen zu stellen und bei Kaffee und Kuchen in den Austausch zu gehen.



Datum & Uhrzeit: Dienstag, 27.10.2026, 15.00-16.30 Uhr

Ort: Feuerwehrhaus Hügelshart (EG),
Wenterstraße 18, 86316 Friedberg-
Hügelshart

Referentin: Sabrina Penn, Pflegestützpunkt Landratsamt
Aichach-Friedberg

Anmeldung bis: 21.10.2026



Selbstbestimmt bleiben: Die Patientenverfügung

Wenn Sie sicher gehen möchten, dass Ihre Wünsche im Fall einer unheilbaren Krankheit oder bei weitgehendem Verlust Ihrer körperlichen Selbständigkeit, beachtet werden sollen, empfiehlt sich die (rechtzeitige) Erstellung einer Patientenverfügung.

In dieser kann individuell von Ihnen festgelegt werden, wie Sie in konkreten Krankheitssituationen behandelt werden möchten bzw. welche medizinischen Maßnahmen Sie ablehnen. Vereinfacht dargestellt heißt das: SIE entscheiden in der Patientenverfügung vorab über das „Ob“ und „Wie“ von medizinischen Maßnahmen.

Erfahren Sie alles Wissenswerte rund um dieses Thema.



Datum & Uhrzeit: Donnerstag, 26.11.2026, 19.00-20.30 Uhr

Ort: Caritas, Hermann-Löns-Straße 6,
86316 Friedberg

Referenten: Nicola Spatz, Juristin, Caritas Betreuungsverein;
Priv.-Doz. Dr. Johann Spatz (*Chefarzt der Klinik
für Allgemein- und Viszeralchirurgie im Kranken-
haus Barmherzige Brüder München*);
Mitarbeiterin des St. Afra-Hospizes, Friedberg

Anmeldung bis: 19.11.2026



Tatjana Asmuth

S.I.S. – Seniorengerechtes Quartiersmanagement

Telefon: 0821 6002-617

E-Mail: tatjana.asmuth@friedberg.de



Ulrike Proeller

S.I.S. – Freiwilligenmanagement

Telefon: 0821 6002-619

E-Mail: ulrike.proeller@friedberg.de

Das S.I.S.-Büro für Senioren, Integration und Soziales erreichen Sie auch unter der gemeinsamen E-Mail-Adresse: sis@friedberg.de

Postanschrift:

Stadt Friedberg, Marienplatz 5, 86316 Friedberg

V.i.S.d.P.: Stadt Friedberg, Dezember 2025 // Bilder: Adobe Stock/W.Kipfstuhl