



Wohnen im Alter - Aktionswochen „Zuhause daheim“  
Veranstaltungskalender vom 4. bis 22. Mai 2026 im Landkreis Miesbach



## Vorworte Landräte

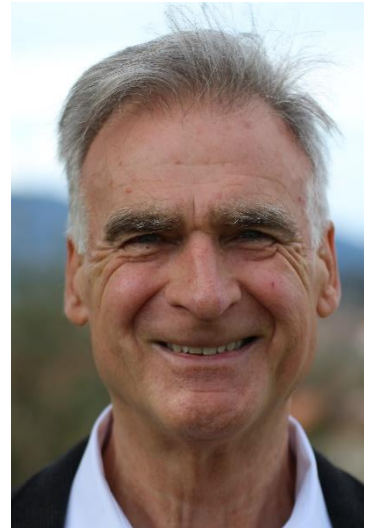
Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die Aktionswochen „Zuhause daheim“ des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales begleiten uns jedes zweite Jahr durch das Frühjahr. Dabei geht es um ein würdiges Leben auch im Alter. Ein Thema, das uns alle angeht.

Deshalb lade ich Sie in den letzten Wochen meiner Amtszeit ein, bei der Aktionswoche im Landkreis Miesbach mitzumachen, sich zu informieren über unsere Wohn- und Unterstützungsangebote. Sie finden im Veranstaltungskalender bestimmt einen Vortrag, einen Info-Abend oder einen Kurs, der Sie anspricht.

Kümmern wir uns heute schon um unsere Zukunft!

Ihr Landrat Olaf von Löwis



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die bayernweiten Aktionswochen „Zuhause daheim“ des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales bringen ein wichtiges Thema ins Rampenlicht: ein selbstbestimmtes Leben auch im hohen Alter. Dazu gehört zweifelsohne, dass man noch lange in seiner gewohnten Umgebung oder im Umfeld der Familie leben kann. Ein Wunsch, den jeder von uns im Herzen trägt.

Selbstverständlich beteiligt sich an den Aktionswochen auch der Landkreis Miesbach, den ich ab Mai als Landrat führen darf. In Zusammenarbeit mit den Kommunen und der freien Wohlfahrtspflege ist ein Veranstaltungskalender zu Wohn- und Unterstützungsangeboten entstanden. Lassen Sie sich inspirieren und informieren!

Viel Freude dabei wünscht Ihnen  
Ihr Landrat Jens Zangenfeind

Donnerstag,  
7.5.2026  
8 - 12 Uhr

## Informationen zur aufsuchenden sozialen Beratung für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Miesbach

Veranstaltungsort:

Lebzelter Berg  
83714 Miesbach

Kontakt:

Tel. 08025 28060

E-Mail: [caritasmiesbach@caritasmuenchen.org](mailto:caritasmiesbach@caritasmuenchen.org)

[www.caritas-soziale-dienste-miesbach.de](http://www.caritas-soziale-dienste-miesbach.de)

Donnerstag,  
7.5.2026  
9 - 11.30 Uhr

## Auf einen Ratsch & kleine Kraftquellen: Kaffee, Kuchen & Körperübungen

Die Caritas-Beratungsstelle für psychische Gesundheit lädt Sie herzlich zu einem Vormittag für Gemeinschaft und Wohlbefinden ein. Neben gemütlichem Ratsch bei Kaffee und Kuchen bieten wir dieses Mal etwas Besonderes an: leichte Körperübungen nach Dr. med. Claudia Croos-Müller für mehr Lebenspower. Diese kleinen Bewegungen helfen dabei, im Alltag kurz innezuhalten, neue Kraft zu tanken und die eigene Resilienz zu stärken. Egal, ob Sie:

- sich für ein Ehrenamt in unserem Helferkreis interessieren,
- für sich selbst oder für Angehörige Unterstützung im Alltag suchen,
- oder einfach nur Lust auf nette Gespräche und eine kleine Stärkung haben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Schauen Sie einfach vorbei – ganz unverbindlich.

Veranstaltungsort:

„Einladen“ (Zuverdienstprojekt)  
Wallenburger Str. 12  
83714 Miesbach

Kontakt:

Tel. 08025 2806 30

E-Mail: [spdi-miesbach@caritasmuenchen.org](mailto:spdi-miesbach@caritasmuenchen.org)

[www.caritas-psychische-gesundheit-miesbach.de/de](http://www.caritas-psychische-gesundheit-miesbach.de/de)



Samstag,  
**9.5.2026**  
10 - 15.30 Uhr

### **Sanieren, Informieren, Mitmachen -**

ein informativer Tag rund um energetische Sanierungen, Förderprogramme, Barrierefreiheit, behindertengerechter Umbau, Pflegedienste, Tagespflege ect..

Energieeffizienz-Experten verschiedener Ausrichtungen werden sowohl auf die baulichen Belange eingehen, Experten der Informationsstelle Barrierefreiheit werden informieren, als auch darauf, wie im Alter das eigene Zuhause weiterhin alle Bedürfnisse abdecken kann. Viele Vorträge und Stände versprechen reichhaltige Informationen zum Thema. Beteiligt sind das Bürgerforum Otterfing, die Nachbarschaftshilfe und die Seniorenbeauftragte.

Veranstaltungsort:

Schulaula Otterfing

Schulstraße 10

83624 Otterfing

Kontakt:

Tel. 08024 489961

E-Mail: [info@buergerforum-otterfing.de](mailto:info@buergerforum-otterfing.de)

[www.buergerforum-otterfing.de](http://www.buergerforum-otterfing.de)

Donnerstag,  
**21.5.2026**  
11 - 14 Uhr

### **Infoforum 60+**

Informationen rund um Sicherheit, Unterstützung und Hilfen im Alltag. Lernen Sie Angebote aus der Region kennen – von Hausnotruf über Pflege bis zu praktischen Alltagshilfen.

Kostenlos · Informativ · Persönlich

Ab 13 Uhr: Unterwegs im Alter – Tipps für Auto- und Fahrradfahrer von Christian Stadler, Fahrlehrer und Fahrradbeauftragter der Gemeinde Rottach-Egern

Veranstaltungsort:

Mehrgenerationenhaus Rottach-Egern

Leo-Slezak-Str. 8

83700 Rottach-Egern

Kontakt:

Tel. 08022 24949

E-Mail: [Mgh.rottach@caritasmuenchen.org](mailto:Mgh.rottach@caritasmuenchen.org)

[www.caritas-mehrgenerationenhaus-rottach-egern.de](http://www.caritas-mehrgenerationenhaus-rottach-egern.de)

### **IMPRESSUM**

Landratsamt Miesbach | Abteilung 4

Soziales, Jugend und Gesundheit

Fachstelle für Soziales und Senioren

Astrid Achterberg | Telefon: +49 8025 7044004

[astrid.achterberg@lra-mb.bayern.de](mailto:astrid.achterberg@lra-mb.bayern.de)

[www.landkreis-miesbach.de](http://www.landkreis-miesbach.de)