

# „Ich bin dann mal weg!“

BESTE JAHRE-AUSFLUGSTIPPS IM FEBRUAR

Draußen ist es kalt und nass, ein ungemütlicher Wind pfeift uns um die Ohren und die Sonne mag auch noch nicht so recht hinter den dicken Wolken hervor kommen – zwischen besinnlicher Weihnachtszeit und buntem Frühlingszauber beschert uns der Februar noch die ein oder andere frostige Nacht, fehlendes Licht und kühle Temperaturen. Begeisterte Wintersportler lockt das hinaus zum Skifahren, Rodeln und Co., während sich manch anderer am liebsten den ganzen Tag lang unter der Decke verkriechen würde. Wer dem nasskalten Schmuddelwetter entkommen will, der findet in Italien, Frankreich und Kroatien passende Urlaubsziele fürs Frühjahr. Aber auch Wellnesshotels und Badelandschaften in der Umgebung laden jetzt dazu ein, dem grauen Alltag zu entfliehen und die Seele baumeln zu lassen. Also nichts wie los! Runter vom Sofa, Tasche packen und auf geht's!



Foto: freepik/pressefoto

## SENIORita – die Messe für die besten Jahre im Leben

Mit 60 mal eben nach Paris! Im „besten Alter“ – wie es so schön heißt – geben viele von uns nochmal so richtig Gas. Gleichzeitig hören und lesen wir aber auch fast jeden Tag über den demographischen Wandel und die Herausforderungen, die damit auf Angehörige und Familien zukommen. Genau hier knüpft die Messe SENIORita an, die am 17. und 18. Februar 2018 in den Deggendorfer Stadthallen stattfindet.

Hervorragende Aussteller mit informativen Vortragsreihen und einem sorgfältig ausgewählten Rahmenprogramm zeigen an zwei Messetagen, was es in unserem schönen Südbayern (und auch überregional) gibt. Adressiert



mit Patrick Lindner

an alle, die auch mit 50plus aktiv und fit bleiben wollen oder sich kompetent informieren lassen möchten. Natürlich ist der Besuch sämtlicher Vorträge, Kurse und Workshops bereits im Eintrittspreis von fünf Euro pro Person enthalten. Auf keinen Fall verpassen sollten Sie die Podiumsdiskussion „Mei Mama derf ins Heim“ am Sonntag um 13 Uhr, an der unter anderem Stargast Patrick Lindner sowie die Bestsellerautorin Martina Rosenberg teilnehmen werden. Wichtig zu wissen: Der Veranstaltungsort ist barrierefrei und Rollstuhlfahrer haben die Möglichkeit, bis vor die Halle zu fahren. Zusätzlich stehen in der Stadthalle einige Rollstühle zum Ausleihen zur Verfügung.



Messe SENIORita

SENIORita   
die Messe für die besten Jahre im Leben

mit  
Fachvorträgen,  
Rahmenprogramm,  
Aktionen, Show-Acts,  
Ideen für Lebensfreude  
u.v.m.

**DIE ERLEBNIS- &  
INFORMATIONSMESSE  
in SÜDOSTBAYERN**

für alle ab 50, 60, 70 +

**17./18. Februar 2018**  
DEGGENDORFER STADTHALLEN

Wussten Sie, dass bereits in gut 10 Jahren die Hälfte aller Deutschen zu den „Best Agern“ zählt? Was die heute 50-jährigen „Kinder“ für die Eltern in Erfahrung bringen, kann schon morgen für sie selber wichtig sein ...

SENIORita – die Messe für die „besten Jahre“ im Leben zielt darauf ab, den Altersgruppen 50, 60, 70 plus wichtige Informationen nahe zu bringen und zeitgleich ein Angebot für Lebensfreude und Aktivität zu bieten. Mit sorgfältig ausgewählten Ausstellern zeigen wir an einem Wochenende vieles rund ums Thema „Glücklich im Alter“.

### Freuen Sie sich auf:

- **Bundespolizeiorchester München**  
Offizielle Eröffnung  
Begrüßung Staatsminister Helmut Brunner, MdL
- **Julia Irmen amtierende Kickbox-Weltmeisterin**  
„Kickboxen - auch für die besten Jahre im Leben“
- **Martina Rosenberg Spiegel-Bestsellerautorin**  
und pflegende Angehörige, signiert ihr Buch „Mutter, wann stirbst du endlich“
- **Schau-Kochen mit Markus Wagner, Spitzenkoch**  
„Mit frischen Kräutern ins Frühjahr“
- **Patrick Lindner auf der Bühne & Podiumsdiskussion**  
„Mei Mama derf ins Heim“ (Sonntag)
- **Line Dance, Zumba, Lindy Hop**  
zum Zuschauen oder Mitmachen
- **KlinikClowns** bringen alle zum Lachen
- **„smovey“ – health in your hands**  
das Gesundheits- und Fitnessgerät
- **Große Verlosung** (am Ende des Messtages)

**Aktuelle Informationen und genaue Zeiten  
finden Sie auf [www.senior-ita.de](http://www.senior-ita.de)**