

Infobrief Fachstelle Senioren

Aktuelles

Gut informiert älter werden im Landkreis Passau

Infobrief 7/2024

Mit dem Infobrief der Fachstelle Senioren möchten wir Sie über Termine und Wissenswertem auf dem Laufenden halten. Dringendes und Wichtiges erfahren Sie auch weiterhin, ohne auf diesen Infobrief warten zu müssen.



- **Vorankündigung: Fünfte Bayerische Demenzwoche vom 20. – 29. September 2024 im Landkreis Passau**

Die Fachstelle Senioren und die Gesundheitsregion^{plus} bieten im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche ein breitgefächertes Wochenprogramm in Form von Vorträgen, Workshops und Informationsveranstaltungen an.

Ob mit Hilfe von Musik, Bewegung, Kreativität oder die Begegnung mit Tieren – in dieser Woche möchten wir verschiedene Therapieansätze vorstellen. Menschen mit Demenz, pflegende Angehörige und Interessierte können hier aktiv mitmachen, zuhören und sich informieren.

Der Demenzparcour bringt uns das Krankheitsbild näher und stärkt unsere Demenzsensibilität.

Termine:

- **20.09.2024 um 10.00 Uhr: „Wie schön wars früher – so schön kanns heute sein“**
Tiergestützte Therapie bei Demenz Reiterhof Schönerting, Schönerting 4, 94474 Vilshofen
- **21.09.2024 von 10.00 bis 14.00 Uhr: Infotag „Rund um Demenz“ Caritas-Tagespflege Vilstal, Bahnhofstr.4, 94501 Aldersbach mit Impulsvortrag**
- **24.09.2024 um 13.30 Uhr: „Musik liegt in der Luft“ - Musiktherapie für Menschen mit Demenz mit Ernestine Holzner**
Seniorenwohnheim St. Josef, Kusserstr.14, 94051 Hauzenberg
- **25.09.2024 um 10.00 Uhr: Methoden der Kunsttherapie im Umgang mit Demenz-Patienten mit Jürgen Griesbeck**
Mit Kreativität den Alltag von Menschen mit Demenz verwandeln
AWO Seniorenzentrum Alfons Gerstl, Vilsfeldstr.4, 94474 Vilshofen
- **26.09.2024 von 10.00 bis 15.00 Uhr: Sport trotz(t) Demenz und Demenzparcour mit Sandra Kapinsky, Stellv. Vorsitzende Alzheimer Oberpfalz e.V.**
Azurit Seniorenzentrum Abundus, Wieninger Str.4, 94081 Fürstenzell

- **28.09.2024 von 10.00 bis 14.00 Uhr: Infotag „Rund um Demenz“
Aktivierungs- und Betreuungsgruppe Wotzdorf, Im Dorf 16, 94501
Hauzenberg mit Impulsvortrag**
- **29.09.2024 um 10.30 Uhr: Demenzparcour Pocking mit Sandra Kapinskiy,
Foyer Stadthalle Pocking, Berger –Str.11, 94060 Pocking**
- **29.09.2024 um 10.30 Uhr: Wohnen und Demenz – Wohnberatungsstele
Landkreis Passau mit Christine Mader
Foyer Stadthalle Pocking, Berger –Str.11, 94060 Pocking**

Allgemeines

- **„Essen wie dahoam“ - Nachbarschaftstisch – Mahlzeiten und Geselligkeit von nebenan**

Bei den Nachbarschaftstischen geht es darum, Menschen zu gewinnen, die durch ihre Kochkunst und Gastgeberqualitäten anderen Menschen in der vertrauten Umgebung eine Freude bereiten und Mahlzeiten in Gesellschaft anbieten wollen. Ob Hausmannskost, Lieblingsspeisen oder Leibgerichte, das steht den Köchinnen und Köchen offen und hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ob Sie für andere kochen, gemeinsam kochen, sich abwechseln oder das Essen zum Nachbarn bringen, auch das entscheiden Sie selbst. Die Gäste zahlen einen kleinen Betrag zu den Lebensmittelkosten an die Gastgeberinnen oder Gastgeber. Geselligkeit, gemeinsamer Austausch und nicht allein sein, kommen gratis obendrauf. Wir suchen laufend Gastgeberinnen und Gastgeber, die dieses schöne Ehrenamt ausüben möchten.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Flyer.



- **Malteser Mahlzeitenpatenschaften**

Bei vielen Seniorinnen und Senioren reicht die Rente gerade für das nötigste, täglich eine warme Mahlzeit ist keine Selbstverständlichkeit. Die Malteser wollen hier mit Ihren Mahlzeiten Patenschaften Betroffene in unserer Region unterstützen.

Wer kann eine Mahlzeiten-Patenschaft beantragen?

Seniorinnen und Senioren, die

- Über 75 Jahre alt sind
- Oder aufgrund von Krankheit oder Behinderung auf Hilfe angewiesen sind
- Es bleiben nach Abzug der monatlichen Fixkosten weniger als 550€ zum Leben
- Bezug von Grundsicherung

Frau Stefanie Weber, Tel. 0851/95666-55 oder

stefanie.weber@malteser.org ist Ihre Ansprechpartnerin.



Weitere Informationen im Flyer

- **Erste Hilfe Blitzkurs für Senioren – neues Angebot der Malteser**
In Zusammenarbeit mit der KEB findet am 16. Juli von 14.00 bis 17.00 Uhr ein Erste Hilfe-Blitzkurs für Senioren statt.
Lebensrettende Sofortmaßnahmen, individuelle Fragen, speziell auf Senioren ist dieser Kurs abgestimmt. Die Kosten betragen 20,00 €.
Veranstaltungsort ist die Malteser Diözesangeschäftsstelle Passau, Vilshofener Str. 50 in Passau. Anmeldung per Telefon: 0851/95666-10 oder Ausbildung.passau@malteser.org

Allgemeine Informationen finden Sie im Flyer. Der Erste Hilfe Blitzkurs kann bei Interesse auch vor Ort stattfinden. Der dreistündige Kurs ist ein aktiver Mitmachkurs und kein Vortrag.

- **„Gegen Einsamkeit im Alter: 33 Ideen und Tipps für Seniorennachmittage“**

Schulung für (neue) Seniorenclubleiter/innen und Engagierte in der Seniorenarbeit

In der Fortbildungsreihe „Den Jahren mehr Leben geben“ bietet das Referat Seniorensorge der Diözese Passau einen Schulungsnachmittag zum Thema „33 Ideen und Tipps für Seniorennachmittage“.

Denn nicht nur seit Corona sind diese Treffen wichtige Grundpfeiler der Seniorenarbeit, die oftmals Einsamkeit entgegenwirken können.

Zu dem kostenlosen Nachmittag am Freitag, 19. Juli 2024 von 13.30 – 17 Uhr im Klosterhof Schweiklberg bei Vilshofen sind Seniorenclubleiter/innen, aber auch ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter/innen in Betreuung und Tagespflege sowie Interessierte herzlich eingeladen.

Die Referentinnen Theresia Hofbauer und Katharina Werner bieten vielfältige Ideen und Themen für Sientrentreffen, sowie Grundlagen und praktische Tipps für die Gestaltung.

Infos und Anmeldung bis 15. Juli unter Tel. 0851 393-6101, bei Theresia Hofbauer, Tel. 08723 1329 oder per Mail an: seniorensorge@bistum-passau.de

- **Mittagessen im Caritas Wohnheim St. Josef Hauzenberg**
Im Seniorenheim haben ältere Menschen und alleinstehende Menschen die Möglichkeit nach telefonischer Vorbestellung ein günstiges Mittagessen ein- oder mitzunehmen. Eine Portion kostet 6,50 €. Die Bestellung sollte bitte min. 2 Tage vorher, besser noch frühzeitiger, unter Telefonnummer 08586/605-164 oder per Mail kueche-hauzenberg@caritas-passau.de aufgegeben werden. Den Speiseplan kann man auf der Homepage einsehen oder sich per Mail zusenden lassen.
Kusserstr.14, 94051 Hauzenberg
- **Secondhand-Laden im Caritas Wohnheim St. Josef Hauzenberg**
Der Laden hat jeden Dienstag von 09.00 – 12.00 Uhr für jedermann geöffnet.
Kusserstr.14, 94051 Hauzenberg

Information Pflege und pflegende Angehörige

- **Gesprächskreis für den Alltag mit Demenz**
Termine der Treffen 2024. Der Gesprächskreis trifft sich am Montag 14:00 - 16:15 Uhr:
09.09.24 14.10.24 11.11.24 02.12.24

Veranstaltungsort: Caritas-Fachstelle für pflegende Angehörige Vilshofen. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich, um Anmeldung wird gebeten.

Ihre Ansprechpartnerin:

Annemarie Ritzinger Fachstelle für pflegende Angehörige

Maximilianstr. 1a, 94474 Vilshofen

Tel.: 08541 9199721 ab.vilshofen@caritas-pa-la.de

- **Kampagne „Pflegebedürftig!?“ startet in Bayern**

Erst beraten lassen, dann Pflegeantrag stellen – Der Medizinische Dienst Bayern hat seine bayernweite Aufklärungskampagne „Pflegebedürftig!?“ gestartet. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Thema Pflegebedürftigkeit zu schärfen, Versicherte vor Antragstellung aufzuklären und zu unterstützen. Insofern richtet sich die Kampagne gezielt an Menschen mit beginnendem Hilfebedarf und deren Angehörige. Die Kampagne setzt auf kontinuierliche Beratung, um möglichst viele Menschen zu erreichen. Starke Partner wie das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention, der Patienten- und Pflegebeauftragte der Staatsregierung, die Bayerische Landesärztekammer, führende Pflegekassen sowie weitere Institutionen und Organisationen unterstützen die Aufklärungskampagne.

Informationen siehe Flyer im Anhang und Homepage:

<https://pflege-beratung-bayern.de/>

- **Die App für pflegende Angehörige**

Informieren – Austauschen – Vernetzen

Die Pflege eines Angehörigen nimmt häufig sehr viel Zeit in Anspruch. Mal vor die Tür zu kommen, Freude und Familie zu treffen – dafür bleibt oftmals keine Zeit.

Deshalb hat wir pflegen e.V. die kostenfreie App in.kontakt entwickelt. Sie bietet die Möglichkeit sich mit anderen pflegenden Angehörigen zu vernetzen und sich über Herausforderungen im Pflegealltag auszutauschen: zu jeder Zeit, an jedem Ort, zu jeder Frage – datengeschützt. Pflegende Angehörige haben die Möglichkeit sich auszutauschen, gegenseitig Fragen zu stellen und praktische Tipps zu teilen. Dies ist in den Chat-Kanälen in offener Runde oder im privaten 1:1-Chat möglich. Gerne richten wir auch private Chat-Kanäle für Selbsthilfegruppen ein.

<https://www.wir-pflegen.net/helfen/in-kontakt-app-fuer-pflegende-angehoerige>

Tipps für aktive Seniorinnen und Senioren

- **Seniorengymnastik – die S-Klasse für ein aktives Leben!**

TSV Tittling von 1986 e.V. in der Schulturnhalle Tittling

Jeweils montags: 18.00 bis 19.00 Uhr

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die auch im fortgeschrittenen Alter fit und aktiv bleiben möchten. Unsere erfahrene Trainerin Christa legt besonderen Wert auf Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht, angepasst an Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Was erwartet Sie in der S-Klasse?

Schonende Übungen: Sanfte Gymnastik, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist.

Gemeinschaft: Trainieren Sie in einer freundlichen und unterstützenden Gruppe.

Gesundheitsförderung: Stärkung von Muskulatur und Gelenken zur Verbesserung der Mobilität und Lebensqualität sowie Sturzprophylaxe.

Spaß an Bewegung: Die Freude am gemeinsamen Sport steht im Vordergrund.

Für wen ist die S-Klasse geeignet?

Die S-Klasse ist ideal für Seniorinnen und Senioren, die sich regelmäßig bewegen möchten, um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu fördern. Egal, ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder wieder in Bewegung kommen möchten.

Wir laden Sie ein, zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbeizukommen.

Nähere Informationen bei Tanja Grundmüller, Tel. 08504/956645

- **Outdoortag im Pleinting Freibad am 27. Juli 2024**

Sport, Spiel, Spaß und Spannung sind seit mehr als 10 Jahren fester Bestandteil beim "Outdoortag im Pleinting Freibad" - so auch dieses Jahr. Es sind wieder einige Vereine mit dabei, u. a. wird gesundes Frühstück (Kath. Landjugend) angeboten, die Wasserwacht Pleinting bringt sich neben Kaffee- und Kuchenverkauf auch mit sportlichen Aktionen ein und als zusätzlicher Beitrag der "gesunden Stadt" wird Hautfacharzt Dr. Kreuziger zum Thema Sonnenschutz referieren. PLETZ / Kinderschutzbund Vilshofen, die Pleinting Bücherei sowie der Tauchclub Fit Diver haben zugesagt, wieder mitzumachen mit Aktionen im und auf dem Wasser und natürlich an Land. Es wird für jeden etwas geboten - für junge und junggebliebene, für kleine und große Besucher - ein buntes Familienfest mit Beiträgen wie Morgen-Wassergymnastik, Yoga, tolle Experimente mit Wasser, Steine bemalen (und Preisen beim Turmspringen und Beach-Volleyballturnier) ab 9.00 - 20.00 Uhr (abends noch Terrassenbetrieb im Freibadrestaurant Panorama).

Hinweise: Das Freibad incl. Restaurant sind behindertengerecht und barrierefrei saniert worden.

Alle Veranstaltungen sind kostenlos - lediglich der Eintritt ins Freibad ist zu bezahlen.

- **Kochen mit der "Tollen Knolle" – Essen wie dahoam für Pleinting Senioren am 01. August 2024**

Gemeinsam kochen und essen machen einfach Spaß! Wir wollen mit Euch für unsere Seniorinnen und Senioren leckere Kartoffelgerichte kochen, die ihr zuhause nachkochen könnt. Dabei erfahrt ihr Wissenswertes rund um die „Erdäpfel“, bevor es ans Schälen, Schneiden und Raspeln geht.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden merken, dass Kartoffeln alles andere als nur eine Beilage sind: Also rein in die Kochschürzen und los geht's!

Ort: Vereinsheim am Fußballplatz, SpVgg. Pleinting, Hauptstr. 110

Zeit: 9.30 – ca. 13.00 Uhr

Alter: 8-12 Jahre (begrenzte Teilnehmerzahl max. 12 Kinder)

Wichtig bei Anmeldung: Hinweise auf Allergien!

Kosten: keine

Ausrüstung: Haargummi, Kochschürze und / oder praktische Kleidung sowie kleine Behälter für Kostproben, die mit nach Hause genommen werden dürfen, Schnittbrettchen und Gemüseschäler, kleine Messer

Anmeldung: bis 30.07.2024 bei Silvia Ragaller unter Email: silvia.ragaller@hotmail.de oder tel. abends 08549 - 1386

Veranstalter: PLETZ (PLEeintingerNeTZ)

- **Seniorenkino - Stadt Vilshofen an der Donau und Pfarr-Caritas Vilshofen**

präsentieren in der Alten Kirche Pleinting, Hauptstr. 34 am Montag, den 08. Juli um 14:30 Uhr **und** im Veranstaltungsraum Bürg 35-37 am Dienstag, den 09. Juli 2024 um 14 Uhr eine britische Komödie aus dem Jahr 2018 (Wasser-Ballett in Badehosen)

Regie: Oliver Parker , Filmlänge 93 Minuten
Kaffee und Kuchen (3,50 Euro in der Alten Kirche) bereits ab 13:30 Uhr / im Bürg-
Raum keine Bewirtung . Tel. Anmeldung unter 08541 – 208105 erbeten / Zugänge
jeweils barrierefrei bzw. behindertengerecht.
Der Eintritt ist frei!

- **Malteser laden wieder zum Hoagarten ein - Jubiläumsveranstaltung mit dem Soizweger Zwoagsang**

Die Veranstaltung findet zum fünften Mal statt.“ Am Freitag, 19. Juli wird der Soizweger Zwoagsang Kathi Gruber und Gabi Schweizer ab 15.00 Uhr wieder zünftig aufspielen und singen. Eine Anmeldung bei Andrea Brodschelm, Tel. 0151/14664623, oder im Seniorentreff während der Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 12.00 bis 17.00 Uhr, Tel. 0851/9890439, ist erforderlich. Anmeldeschluss ist Mittwoch, 17. Juli.

- **Telekom Senioren Akademie – Online-Seminare für interessierte Seniorinnen und Senioren**

Die Telekom bietet kostenlose Online-Seminare für Anfänger und Fortgeschrittene an. In Seminaren lernen Sie, wie Sie das Internet sicher und die digitale Welt mit ihren vielfältigen Möglichkeiten nutzen können. Die Kurse sind leicht verständlich.



Teilnahme ohne Anmeldung über Zoom unter <https://telekom.de/angebote-fuer-senioren>



- Die Gute Stunde bietet vier unterschiedliche Online Kultur-Formate an: Salon, Kulturcafé, Werkstatt und Raum – alle live und interaktiv. Alle unsere Veranstaltungen sind für Einzelpersonen kostenfrei.

„Die Gute Stunde“ bietet auch interaktive Online-Kulturveranstaltungen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen an. Neben den regulären digitalen Kulturveranstaltungen wird auch die kulturelle Teilhabe von Menschen mit Demenz gestärkt. Dafür wurden gemeinsam mit Kulturschaffenden erste Formate im Bereich Poesie und Kunst entwickelt. Behutsam sollen gemeinsam mit den Gästen online Begegnungen entstehen, die Freude machen und eine Abwechslung im Alltag bieten. Um an der Veranstaltung teilzunehmen, schreiben Sie uns entweder eine E-Mail an gutestunde@humaq.org. Dann erhalten Sie den Einwahl-Link von uns. Alternativ können Sie sich bei der Guten Stunde [registrieren](#) und dann nach Login an der Veranstaltung teilnehmen.

<https://diegutestunde.org/>

- Bei Anruf Kultur Juli 2024
Aktuelles Programm Juli 2024 für Telefonführungen
„Bei Anruf Kultur“ lädt Sie ein, unterwegs oder zuhause am Festnetz- oder Mobiltelefon Ausstellungen zu erleben – einfach, kostenlos und unterhaltsam. Ein professioneller Guide führt Sie für eine Stunde durch eine Ausstellung. Im Programm sind Museen, Gedenkstätten, Sammlungen etc. aus dem gesamten Bundesgebiet. Sie können den spannenden Vorträgen zuhören, zwischendurch Fragen stellen und sich in kleinem Kreis austauschen, wenn Sie möchten.

Wir möchten Sie bitten, sich für alle kommenden Terminbuchungen nur noch über www.beianrufkultur.de anzumelden. Sollte Sie bereits per E-Mail zu anstehenden Telefonführungen angemeldet sein, müssen Sie sich nicht erneut über die Webseite anmelden.

Wie die Anmeldung über die Webseite funktioniert, erklären wir Ihnen gern:

1. Rufen Sie die Internetseite auf www.beianrufkultur.de
 2. Klicken Sie im Programm auf den Titel des Termins, der Sie anspricht.
 3. Wählen Sie im Termin das Feld „Kostenlos anmelden“ und klicken dieses an.
 4. Füllen Sie das Anmeldeformular aus und senden es mit „Jetzt anmelden“ ab.
 5. Im Anschluss erhalten Sie direkt die Bestätigungsmail mit der Festnetznummer für die Einwahl.
- Bitte kontrollieren Sie auch Ihren Spam-Ordner.

Personen, die keine E-Mail-Adresse nutzen, können sich weiterhin telefonisch zu den Telefonführungen anmelden unter 040 209 404 36.

Programm im Anhang des Infobriefes

Termine

03.08.2024
17.08.2024
14.00 – 17.00 Uhr

Reparatur-Cafe



Aidenbach

Reparatur-Cafe Aidenbach,
Ludwigstr.6, 94501 Aidenbach

Nähere Informationen zum Reparatur-Cafe erhalten Sie bei den Seniorenbeauftragten Heidi und Dieter Rabs, Gemeinde Aldersbach, Tel. 08543/624245
Das Reparatur-Cafe ist immer am 1. und 3. Samstag eines Monats geöffnet.

07.08.2024
14.00 – 15.00 Uhr
Jeden Mittwoch

Seniorengymnastik

Kultur- und Begegnungszentrum
Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 4,
94501 Aldersbach



Aldersbach

Die Gymnastikstunden finden jeden Mittwoch aufgeteilt in 2 Gruppen statt. Für nähere Informationen zur Seniorengymnastik können Sie gerne die Seniorenbeauftragten von Aldersbach, Heidy und Dieter Rabs, Tel. 08543/624245 oder rabsohio@t-online.de kontaktieren.

07.08.2024 Ab 10.00 Uhr Jeden Mittwoch	Offener generationsübergreifender Mittwoch's Treff	Klosterbäckerei Karlstetter Pocking Klosterstr.9, 94060 Pocking
--	--	--

Einladung zum Offenen generationsübergreifenden Mittwochstreff

Jeden Mittwoch treffen wir uns in der Klosterbäckerei Karlstetter zum geselligen Austausch, zum Spaß, um das Miteinander zu stärken, Ideen aufzugreifen und in die Tat umzusetzen.

Es sind ALLE jeden Alters herzlich willkommen, bei uns treffen sich Jung, Junggebliebene und Ältere, Alleinstehende, Familien, Hiesige und Zugezogene, unser Treff ist GRENZENLOS.

Infos dazu gibt's von Gerlinde Kaupa Tel. 0160 8330822 oder per Mail kaupa@t-online.de

08.08.2024 09.00 – 10.00 Uhr Jeden Donnerstag	Nordic Walking Aldersbach für SeniorInnen	Orangerie Aldersbach, Klosterplatz 1, 94501 Aldersbach
---	--	---



Nordic Walking findet jeden Donnerstag statt.

Für nähere Informationen können Sie gerne die Seniorenbeauftragten Heidy und Dieter Rabs, Tel. 08543/624245 oder Email: rabsohio@t-online.de kontaktieren.

08.08.2024 Jeden Donnerstag 15.00 – 16.30 Uhr	Tanz mit, bleib fit – Tanzvergnügen 60plus	Salzweg, Vereinsheim d. Trachtenvereins, Passauer Str. 13a
---	---	---

Tanzen hält den Körper fit, stärkt die Seele und steigert die Lebensqualität. Gemeinsam in der Gruppe werden verschiedene, abwechslungsreiche Tanzformen und Musikstile getanzt. Die koordinierten, angesagten Bewegungsabläufe stärken und trainieren das Gedächtnis und die Konzentration. Durch das regelmäßige Tanzen auf der Fläche oder manchmal auch im Sitzen wird die geistige Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Kondition und Reaktion gefördert.



Frauen und Männer, die Freude an Bewegung und Lust haben, Neues zu lernen sind herzlich willkommen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist auch als Einzelperson möglich (keine klassischen Paartänze).

Mitzubringen sind Getränke und bequeme Schuhe.

Referentin Ulrike König Kosten 5 Euro pro Termin Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich unter [08501/914422](tel:08501914422) oder koenig-ulrike@gmx.de

13.08.2024
16.00 Uhr

Geführter Spaziergang in
Aldersbach

Orangerie
Aldersbach,
Klosterplatz
1, 94501
Aldersbach



Für nähere Informationen zum geführten Spaziergang für Senioren in Aldersbach können Sie gerne die Seniorenbeauftragten Heidy und Dieter Rabs, Tel. 08543/624245 oder Email: rabsOhio@t-online.de kontaktieren.

Kontakt

Landratsamt Passau – Fachstelle Senioren
Daniela Schalinski
Domplatz 11, 94032 Passau
Tel. 0851/397-3318
daniela.schalinski@landkreis-passau.de
www.landkreis-passau.de



**LANDKREIS
PASSAU
FACHSTELLE SENIOREN**