



Lebensqualität Hochdorf e.V.
Tagestreff – Seniorentagespflege
Ärztehaus Hochdorf

3 * 10 JAHRE JUBILÄUM – EIN STARKES **WIR** VOR ORT

Jubiläumstage mit Programm
in der Gemeindehalle Hochdorf

Freitag, 2. Oktober 2026 +
Samstag, 3. Oktober 2026

FÜR GEMEINSCHAFT.
FÜR LEBENSQUALITÄT.
FÜR GESUNDHEIT.

*Kommen
Sie vorbei!*



GEMEINDE
HOCHDORF



FREITAG, 2. OKTOBER

18:30 Uhr – Saalöffnung und Einlass

19:30 Uhr – Poetry Slam – Worte bewegen Demokratie auf der Bühne

Lia Hartl, Emil Böttcher, Tobias Heyel und Elena Calliopa bringen ihre selbstgeschriebenen Texte auf die Bühne. Sie sprechen über das Zusammenleben, Freiheit und Zusammenhalt. Das Publikum entscheidet, welche Beiträge besonders bewegen und begeistern.
Moderation: Tobias Meinhold

ab 22:30 Uhr – Musik, Tanzen und gute Stimmung mit DJ PhilDeMar

Rund um die „Lange Nacht der Demokratie“ finden Veranstaltungen mit der Gesprächsmethode „Sprechen & Zuhören“ statt. Unter dem Motto „Weil wir hier leben“ laden wir Menschen aller Generationen ein, miteinander ins Gespräch zu kommen, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und gemeinsam Ideen für ein gutes Zusammenleben zu entwickeln.

Montag, 28.09. um 19:00 Uhr
Wie gelingt gutes Miteinander?

Freitag, 09.10. um 16:30 Uhr
Was brauchen junge Menschen für eine gute Zukunft?

Gemeinschaftsraum beim Tagestreff, Hauptstr. 33
www.lebensqualitaet-hochdorf.de

Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Partnerschaft
für Demokratie
Landkreis Biberach



SAMSTAG, 3. OKTOBER

11:00 Uhr – Begrüßung

Offizielle Begrüßung durch Bürgermeister Stefan Jäckle
Grußwort Manne Lucha, ehemaliger Sozialminister
des Landes Baden-Württemberg von 2016 – 2026

11:30 Uhr – „Wenn das Miteinander zählt“

Wie Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung
den Alltag erleichtern und die Lebensqualität stärken.
· Gertraud Koch, Verein Lebensqualität Hochdorf e.V.

**12:00 Uhr – „Die Schilddrüse - Motor des
Körpers, Spiegel der Seele oder Schicksalsdrüse?“**

Wenn die Energie fehlt: Wissenswertes über die Schilddrüse,
ihre Funktion, Erkrankungen und Diagnosemöglichkeiten.
· Dr. med. Ira Goos, Ärztehaus Hochdorf

12:30 Uhr – „Hypertonie – runter mit dem Druck!“

Wenn der Druck steigt – Bluthochdruck im Blick behalten.
Wissenswertes über Ursachen, Risiken, Vorbeugung und
Behandlung.
· Dr. med. Hans-Ulrich Goos, Ärztehaus Hochdorf

**13:00 Uhr – „Schmerz lass nach!
Wenn der Schmerz chronisch wird“**

Ursachen, Behandlung und Tipps für den Alltag
bei chronischen Schmerzen.
· Dr. med. Christopher Maier, Ärztehaus Hochdorf

**13:30 Uhr – „Zurück in Bewegung –
Rehasport für mehr Gesundheit“**

Einfache Übungen für mehr Beweglichkeit und körperliche
Gesundheit.
· Aline Kruckenhauser, Tagestreff Hochdorf
· Während der Vorträge und danach besteht die Möglichkeit,
den Tagestreff in der Hauptstraße 33 zu besichtigen.

Herzlich willkommen beim

3* 10 JAHRE JUBILÄUM

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche „Lange Nacht der Demokratie“ am Freitag, 2. Oktober und ein vielseitiges Vortragsprogramm am Samstag, 3. Oktober.

Für das leibliche Wohl ist an beiden Tagen bestens gesorgt.

FREITAG:

- Getränke und kulinarische Häppchen zum Poetry Slam

SAMSTAG:

- Getränke, Kaffee und Kuchen
- Frische Waffeln von den Minis gebacken
- Deftige Spezialitäten vom Häge

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

KONTAKT:

Stefan Jäckle

Bürgermeister Gemeinde Hochdorf

07355 9302-0

info@gemeinde-hochdorf.de

www.gemeinde-hochdorf.de

Traude Koch

Vorsitzende Öffentlichkeitsarbeit

Lebensqualität Hochdorf e.V.

07355 7383

lebensqualitaet-hochdorf@t-online.de

www.lebensqualitaet-hochdorf.de

