



## Zu Hause daheim – seien Sie dabei! 27. April bis 5. Mai 2024

Bayernweite Aktionswoche zum Wohnen im Alter

## NACHBARSCHAFTS- HILFE: FÜR ANDERE DA SEIN – ABER WIE?

Nachbarschaftshilfe kann u.a. dazu beitragen, dass Seniorinnen und Senioren bis ins hohe Alter daheimbleiben können. Interessierte, aktiv oder inaktiv, erhalten Informationen über allgemeine Themen der Nachbarschaftshilfe und über die Möglichkeit bis zu 125 € monatlich von der Pflegekasse zu erhalten.

**WANN** Montag, 29.04.2024,  
19 - 20 Uhr



**WER** Elke Storch, Kreiscaritas-  
verband und  
Angelika Sobing,  
Quartiersmanagement  
Ostheim v.d.Rhön

**WO** Rathaus Ostheim,  
Marktstraße 24, Ostheim

Nachfragen unter 09777.917061 oder  
angelika.sobing@ostheim.de möglich

29.04.2024

### BARRIEREFREIHEIT

Barrierefreiheit – ein Gewinn für alle!  
In einem informativen Vortrag werden die Anforderungen und Vorteile der Barrierefreiheit beleuchtet. Danach wird anhand eines Erfahrungsberichts zum Nachdenken über die einstellungsbedingten „Barrieren“ in den Köpfen angeregt. In einer spannenden Podiumsdiskussion „Wie barrierefrei ist der Landkreis Rhön-Grabfeld?“ gehen Teilnehmer aus unterschiedlichen Fachdisziplinen dieser Frage auf den Grund.

**Referenten:**

**Armin Kraus,**

Bayerische Architektenkammer

**André Hahn,** Lebenshilfe Rhön-Grabfeld

**Diskussionsteilnehmer:**

**Thomas Habermann,** Landrat

**Thomas Bruckmüller,** Behinderten-

beauftragter, Landkreis Rhön-Grabfeld

**Christina Horovitz,** Lebenshilfe

**Volker Tesar,** Blickpunkt Auge

**Ralph Milewski,** Betroffener

**Moderation: André Kessler**



**WANN** Montag, 29.04.2024,  
15 - 17 Uhr



**WER** Lisa Reupke

**WO** Kloster Wechterswinkel,  
Um den Bau 6,  
Wechterswinkel

Begleitet wird der Nachmittag durch Informationsstände. Die Arbeitsgemeinschaft der NES-Allianz stellt ihre „Kontaktbörse gemeinsames Wohnen“ vor.

Nachfragen unter 09771.94-163 oder  
lisa.reupke@rhoen-grabfeld.de

### BUSFAHREN LEICHT GEMACHT

Das örtliche Quartiersbüro und das Sachgebiet für öffentliche Mobilität bietet ein „Busfahrtraining“ für Bürger jeden Alters an. Eine Busfahrerin nimmt sich für Sie und Ihre Fragen Zeit. Kinderwagen, Rollatoren oder Gehhilfen können mitgebracht werden, damit das Ein- und Aussteigen und die Fahrt praxisnah erlebt werden kann. Wir stellen das Rufbussystem „callheinz“, das neue ÖPNV-Konzept des Landkreises und das Seniorenticket vor.

**WANN** Montag, 29.04.2024,  
13:45 - 15 Uhr

**WER** Julia Katzenberger,  
Landratsamt Rhön-Grabfeld  
und Volker Elsner, Quartiers-  
management Strahlungen  
**WO** Bushaltestelle,  
Hauptstraße 8, Strahlungen

Anmeldung erwünscht unter  
09733.8231 oder  
quartiersmanagement@strahlungen.de



30.04.2024

### ONLINE-BANKING – BANKGESCHÄFTE IN DER SPARKASSEN-APP

Wir zeigen Ihnen, wie einfach das Online-Banking in der App mit Smartphone/Tablet funktioniert. In der Schulung erfahren Sie, wie Sie die App einrichten/nutzen können – einfach mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen – für jedes Tempo. Außerdem informieren wir Sie über aktuelle Fallen und Betrugsmaschen.

**WANN** Dienstag, 30.04.2024,  
9:30 - 11:30 Uhr

**WER** Sparkasse  
Carolin Endres,  
Quartiersmanagement  
Bad Neustadt a.d.Saale  
**WO** Sparkassen-Forum,  
Meininger Straße 31-37,  
Bad Neustadt a.d.Saale



Anmeldung erforderlich unter  
09771.9106107 oder  
carolin.endres@bad-neustadt.de

# ZUHAUSE DEN RÜCKEN UND DIE GELENKE SCHONEN



Informationen zu Rückenergonomie und Gelenkschutz im Alltag mit praktischen Beispielen und Übungen zum Mitmachen

Sie erhalten Tipps für einen rücken- und gelenkschonenden Umgang bei Alltagsaktivitäten wie Heben und Tragen, Stehen und Liegen, Haushalt und Garten sowie Sitzen am Computer. Einige Beispiele können vor Ort ausprobiert werden und Sie erhalten Informationen zu Hilfsmitteln und Übungen.



**WANN** Dienstag, 30.04.2024, 10 - 11 Uhr

**WER** Hanna Kichner, Quartiersmanagement Saal a.d.Saale

**WO** Rathaus Saal, Rathausstraße 2, Saal a.d.Saale

Anmeldung erforderlich bis zum 29.04.2024 unter 0175.5526631 oder quartier@saal-saale.de

02.05.2024

## ONLINE-BANKING – BANKGESCHÄFTE IN DER VR-BANKINGAPP

Vielleicht haben Sie bis jetzt noch Vorbehalte, Sicherheitsbedenken oder trauen es sich nicht zu, Ihre Bankgeschäfte über eine App oder am PC zu erledigen. Wir zeigen Ihnen, wie einfach das Online-Banking funktioniert. In der Schulung erfahren Sie, wie Sie das Onlinebanking und die VR-BankingApp einrichten und nutzen – mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen – für jedes Tempo. Wir informieren Sie über aktuelle Fallen und Betrugsmaschen.

**WANN** Donnerstag, 02.05.2024, 9:30 - 11:30 Uhr oder Donnerstag, 02.05.2024, 13:30 - 15:30 Uhr

**WER** VR-Bank Main-Rhön eG und Carolin Endres, Quartiersmanagement Bad Neustadt



**WO** VR-Bank Main-Rhön, Raiffeisenplatz 1-3, 97616 Bad Neustadt a.d.Saale

Anmeldung erforderlich unter 09771.9106107 oder carolin.endres@bad-neustadt.de

## PFLEGEBEDÜRFTIG – WAS NUN?

Wichtige Hinweise zu den ersten Schritten: Vom Erstantrag bei der Pflegekasse über die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen bis hin zur Inanspruchnahme von Leistungen der Pflegeversicherung und darüber hinaus. Des Weiteren werden regionale und überregionale Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige aufgezeigt.

**WANN** Donnerstag, 02.05.2024, 14 - 15:30 Uhr

**WER** Sabine Wenzel-Geier, Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld und

Nicole Köllmer-Holl, Quartiersmanagement Wülfershausen  
**WO** Feuerwehrhaus Eichenhausen, Schulplatz 5, Eichenhausen



Anmeldung erforderlich unter 09762.9305336 oder quartier@wuelfershausen.de

03.05.2024

## MANGELERNÄHRUNG IM ALTER – MANGELERNÄHRUNG BESSER VERSTEHEN



Die Mangelernährung stellt ein nicht zu unterschätzendes Risiko dar. Sie ist eine der häufigsten und am wenigsten beachteten Krankheiten im Alter. Die Mangelernährung begünstigt andere Krankheiten, führt zu höheren Komplikationsraten, verlängert die Genesungszeit und mindert die Lebensqualität.

**WANN** Freitag, 03.05.2024, 14 - 15 Uhr

**WER** Kerstin Manger, Quartiersmanagement Unsleben

**WO** Dorfscheuer Unsleben, Schlossgasse 10, Unsleben

Anmeldung erforderlich unter 09773.912250 oder kerstin.manger@unsleben.de

## VERANSTALTUNGSHINWEIS

### DEMENZPARCOURS

Was ist Demenz und wie fühlt es sich an? Im Demenzparcours können Sie selbst erleben, wie es sich anfühlt.

**WANN** Mittwoch, 24.04.2024, 14 Uhr

**WER** Martina Heinrich und Johanna Dietz, Stärkungsgruppe

„Vergiss-Mein- Nicht“ und Nicole Köllmer-Holl, Quartiersmanagement Wülfershausen

**WO** TSV-DJK Wülfershausen, Am Sportplatz 10, Wülfershausen



Nachfragen unter 09762.9305336 oder quartier@wuelfershausen.de möglich

gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.

### KONTAKT

Landratsamt Rhön-Grabfeld  
Fachstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung  
Telefon 09771 94-163

[lisa.reupke@rhoen-grabfeld.de](mailto:lisa.reupke@rhoen-grabfeld.de)  
[www.rhoen-grabfeld.de](http://www.rhoen-grabfeld.de)