



Informationen aus dem Quartiersbüro

Liebe Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Obertraubling,

wie bereits im letzten Gemeindeblatt berichtet, ist es der Gemeinde Obertraubling ein Anliegen, das Lebensumfeld der Seniorinnen und Senioren so zu gestalten, dass auch ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger in ihrem vertrauten Wohnumfeld verbleiben und möglichst lange unabhängig und selbstbestimmt leben können. Das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales fördert dieses Ziel mit Mitteln nach den Förderrichtlinien „Selbstbestimmt Leben im Alter – SeLA“. Das für dieses Projekt ausgearbeitete Konzept mit dem Titel **„Altersgerechte Quartiersentwicklung in der Gemeinde Obertraubling“** beinhaltet drei Schwerpunkte, in denen es um die Themen Wohnen und Grundversorgung, Pflege und Unterstützung sowie Beratung und soziale Netzwerke geht. Einige engagierte Bürgerinnen und Bürger haben bereits ihre Sichtweisen und Kenntnisse eingebracht. Bei den bisherigen Treffen wurden organisatorische Fragen geklärt und unter anderem ein Blick auf die bereits bestehende Vernetzung und auf die Angebote für ältere Menschen geworfen.

Zur Umsetzung der jeweiligen Schwerpunkte des Konzepts werden nun Arbeitsgruppen gegründet. Hierfür noch werden Mitstreiter gesucht, die sich die einmalige Chance nicht entgehen lassen wollen, die Gemeinde, in der sie leben und in der sie ihren Lebensabend verbringen wollen, mitzugestalten.

Wenn Sie sich also vorstellen können, sich aktiv und tatkräftig bei einer der Arbeitsgruppen einzubringen und dazu - oder zum Projekt Fragen haben, freue ich mich über Ihren Anruf unter der Durchwahl **09401 9601-36**.

Ihre Ursula Schmid

Beratung zur Pflege- und Wohnraumanpassung von Mitarbeiterinnen des Landratsamtes Regensburg

Der Fachbereich Pflege- und Wohnberatung des Landkreises Regensburg bietet nicht nur eine Beratung zur Pflege und Wohnraumanpassung im Landratsamt Regensburg an, sondern auch telefonisch, bei Ihnen zu Hause und auf Wunsch im Rathaus Obertraubling.

Das Angebot umfasst im Bereich der Pflege eine Beratung zu den Leistungen der Pflegeversicherung, Hilfe bei der Antragstellung eines Pflegegrades sowie Unterstützung beim Begutachtungs-/Widerspruchsverfahren durch den Medizinischen Dienst Bayern. Eine Hilfestellung bei der Beantragung des Schwerbehindertenausweises ist ebenfalls möglich.

Zur Entlastung pflegender Angehöriger bietet der Landkreis Regensburg zudem stundenweise Unterstützung durch geschulte, ehrenamtliche Helfer an: die Helferkreise „Auszeit“ (für Menschen mit Demenz) und „MeHr Leben“ (für Menschen mit erworbener Hirnschädigung).

Im Bereich der Wohnberatung erfahren Sie, wie Sie Ihren Wohnraum an Ihre altersbedingten Bedürfnisse anpassen können und zum barrierefreien Bauen nach der DIN 18040-2 sowie zu weiteren Fördermöglichkeiten. Gerne können Ihnen auch verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten zu Alltagshilfsmitteln aufgezeigt werden.

Um telefonische **Anmeldung** beim Fachbereich Pflege- und Wohnberatung wird gebeten. Sie erreichen Frau Mai unter der Durchwahl **0941/4009-198** und Frau Reichel unter der Durchwahl **0941/4009-149**

**Beratungsangebot für Blinde und Sehbehinderte
am 18. Juli 2022 im Rathaus Obertraubling**



Die Selbsthilfeorganisation „Blickpunkt Auge“ des Bayerischen Blinden und Sehbehindertenbundes (BBSB), bietet für Blinde, Sehbehinderte oder von einer Sehbehinderung bedrohten Personen **am Montag, den 18. Juli 2022, von 9.30 Uhr bis 12 Uhr**, wieder eine kostenlose Beratung **im Rathaus Obertraubling, Sitzungssaal (Zimmer 19, OG)**, an.

Die ehrenamtlichen Berater informieren über Augenerkrankungen und Hilfsmittel. Sie geben Tipps für den Alltag, beraten Sie über rechtliche und finanzielle Ansprüche und bieten, wenn gewollt, auch Unterstützung an.

Um **telefonische Anmeldung** bei der Beratungsstelle des BBSB e. V. **bis spätestens 14. Juli 2022** unter der Durchwahl **0160/2175412** und die Beachtung der aktuell gültigen Infektionsschutzmaßnahmen wird gebeten.

**Yoga für die Generation 60+
ab 21. September 2022**

Körperliche und geistige Beweglichkeit auch im höheren Alter bewahren

Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei, kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden und sorgt auf allen Ebenen für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude.

Die positiven Auswirkungen der Yogaübungen sind vielfältig – Stärkung der Muskulatur, verbesserte Flexibilität, Verbesserung des Gleichgewichtssinnes und der Konzentrationsfähigkeit, Anregung der Durchblutung, Linderung von Gelenkschmerzen und Verdauungsproblemen, Ausgleich von Fehlhaltungen sowie das Lösen hartnäckiger Verspannungen sind einige von ihnen.

Entspannungs- und Meditationsübungen helfen dabei den Körper und dessen Grenzen wahrzunehmen und ein besseres Körpergefühl und mehr Selbstvertrauen zu erlangen. Der Geist wird ruhiger und der Alltag kann optimistisch und freudvoll gemeistert werden.

Der Kurs findet mit maximal 10 Teilnehmern statt, damit die Anpassung an die jeweilige individuelle Konstitution der Teilnehmer möglich ist. Bei Bedarf kann auf Yogastunden im Sitzen ausgewichen werden, oder die Übungen werden so abgeändert, dass man sie mithilfe eines Stuhls einfacher praktizieren kann.

Leitung: **Birgitt Täuber-Rusch** (Yoga Lehrerin / Heilpraktikerin)
Kursbeginn: **Mittwoch, den 21.09.2022** (Quereinstieg möglich!)
Kurszeit: **16.15 Uhr bis 17.45 Uhr**
Kursgebühr: **100,00 EUR (10 Treffen)**
Kursort: **Konditionsraum, Leo-Graß-Sportzentrum,**
Walhallastraße 22, 93083 Obertraubling
Anmeldung: **09401 9539 379** (Bitte auf Anrufbeantworter sprechen, Rückruf erfolgt)
oder per E-Mail: **info@naturheilpraxis-taeuber-rusch.de**
Sonstige Hinweise: Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!
Bitte beachten sie unsere Infektionsschutzmaßnahmen

Kickbox-Schnuppertraining und Selbstverteidigungskurs für die Generation 50-plus

Der ortsansässige Kickboxverein „TOP-TEN Obertraubling e.V.“ bietet

- am **Samstag, den 15. Oktober 2022,**
- **von 10 Uhr bis 11.30 Uhr,**
- **im TOP-TEN Leistungszentrum,**
Herzog-Albrecht-Straße 14 A, 93083 Obertraubling
(OT Piesenkofen)

ein 90-minütiges Schnuppertraining für die Generation 50-plus an.



Das Angebot beinhaltet eine stark vereinfachte und altersgerechte Sporteinheit mit den Schwerpunkten Ausdauer, Kraft, Koordination und Balance sowie im Anschluss einen auf Anfänger ausgelegten Selbstverteidigungskurs.

Ziel des eintägigen (kostenlosen) **Schnuppertrainings** ist es, einen kurzen Einblick in das Kickboxen - die Kombination aus Boxen und Tritttechniken - zu geben und darüber hinaus aufzuzeigen, dass Leistungssport bis zu einem gewissen Grad und unter Berücksichtigung individueller Fähigkeiten auch für ältere Menschen geeignet ist. Bei Interesse besteht die Option, an vier nachfolgenden Terminen gegen eine geringe Gebühr in Höhe von 40 Euro, an einem **Selbstverteidigungskurs** teilzunehmen.

Der Kickboxsport ist definitiv auch ein Seniorensport und kann Sie bis ins hohe Alter fit & aktiv halten. Tun Sie Ihrem Körper, Ihrem geistigen Wohlbefinden und Ihrem Selbstbewusstsein etwas Gutes und melden Sie sich für das Schnuppertraining an. Die Trainer im TOP-TEN Leistungszentrum freuen sich auf Sie und sorgen garantiert dafür, dass Sie mit Begeisterung wieder heimfahren.

Die Anmeldung erfolgt ab dem 26. September 2022 über Ursula Schmid unter der **Durchwahl 09401 9601-36.**

Terminvorankündigung „**Kirta-Fest**“

Liebe Obertraublinger Seniorinnen und Senioren!

Auch heuer werden wir leider Corona bedingt am Kirchweihmontag keinen Ausflug anbieten können. Deshalb haben wir uns etwas Neues einfallen lassen.

Wir freuen uns ganz besonders, eine Terminankündigung für ein „**Kirta-Fest**“ geben zu können und laden Sie zu einem geselligen und unterhaltsamen Fest am

- **Kirchweihmontag, den 17. Oktober 2022, ab 11 Uhr**
- **in der Mehrzweckhalle des Leo-Graß-Sportzentrums**
Walhallastraße 22, 93083 Obertraubling

ein.

Zu Gast ist die Kultur- und Heimatpflege des Bezirks Oberpfalz.

Für kurzweilige Unterhaltung und Ihr leibliches Wohl wird bestens gesorgt. Das Programm und die Abfahrtszeiten für den Bus werden wir zu gegebener Zeit bekannt machen.

Eine **Anmeldung** ist frühestens ab dem 5. September bis spätestens 21. September 2022, immer von Montag bis Mittwoch, unter der Durchwahl **09401 9601-36** möglich.