



Gemeinde Obertraubling

Quartiers- und Generationsmanagement

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Informationen aus dem Quartiersbüro

Liebe Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Obertraubling,

im seit Anfang des Jahres vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales nach den Förderrichtlinien „Selbstbestimmt Leben im Alter – SeLA“ geförderten Projekt „**Altersgerechte Quartiersentwicklung in der Gemeinde Obertraubling**“ gibt es wieder einiges zu berichten.

Zur Umsetzung der jeweiligen Schwerpunkte des Projekts haben sich Arbeitsgruppen zusammengefunden, die inzwischen bereits neue Angebote für die älteren Mitbürger/-innen in der Gemeinde entwickelt haben. Neben dem Schnupperkurs Qi Gong im August, Yoga für die Generation 60+ im September und dem Kickbox-Schnuppertraining und Selbstverteidigungskurs im Oktober werden zukünftig einmal im Monat im Phönix Lebenszentrum den Bewohnern und Gästen Geschichten vorgelesen und im Jugendtreff werden am 24. Oktober Jugendliche der „Generation 60+“ Tipps und Tricks beim Umgang mit ihren eigenen Handys und Tablets vermitteln.

Für die jeweiligen Arbeitsgruppen werden übrigens noch Mitstreiter gesucht, die die Gemeinde, in der sie leben und in der sie ihren Lebensabend verbringen wollen, mitgestalten möchten. 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

Beratungsangebot für Blinde und Sehbehinderte
am 19. September 2022, von 9.30 Uhr bis 12 Uhr,
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 19. September 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 die Verläufe von Augenerkrankungen und mögliche 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 16. September 2022** unter der Durchwahl **0160/2175412** und die Beachtung der aktuell gültigen Infektionsschutzmaßnahmen wird gebeten.

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.



Foto: Timur Kopp

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.

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, von Montag bis Mittwoch, über Ursula Schmid unter der **Durchwahl 09401 9601-36**. Bitte beachten Sie die jeweils aktuell gültige Infektionsschutzverordnung.

Wir freuen uns über die eingegangenen Anmeldungen zum

„Kirta-Fest“

am

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

und hoffen sehr, dass die Corona-Inzidenz bis dahin nicht signifikant ansteigt.

Denn die Kultur- und Heimatpflege des Bezirks Oberpfalz ist beim Kirta-Fest zu Gast - und es spielen die Tanngrindler Musikanten! Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Das Programm und die Abfahrtszeiten für den Bus entnehmen Sie bitte den Aushängen in den Ortsteilen. Um Beachtung der aktuell gültigen Infektionsschutzmaßnahmen wird gebeten.

„Handy, Tablet & Co – Generation 60+ ist digital“
Am 24. Oktober 2022, ab 16 Uhr,
bieten Jugendliche im Jugendtreff Obertraubling eine
kostenlose 1:1 Schulung an!

Der Umgang mit dem Handy, Tablet & Co wird auch für ältere Menschen immer wichtiger, denn die Nutzung des Internets hat viele Vorteile. Man erhält nicht nur alle wichtigen Informationen und Nachrichten, auch Jung und Alt können miteinander kommunizieren und Freundschaften ganz einfach gepflegt werden.



Unser Angebot richtet sich insbesondere an ältere Menschen, die individuelle Probleme bei der Anwendung ihrer eigenen Geräte haben und deshalb von versierten Jugendlichen bestimmte Anwendungen lernen möchten.

Bringen Sie bitte unbedingt Ihr eigenes Gerät mit, denn nach einem kurzen Kennenlernen in gemütlicher Runde geht's mit der 1:1 Schulung in lockerer Atmosphäre los. Um eine vorherige **Anmeldung bis zum 14. Oktober** unter der Durchwahl: **09401 9601-36** wird gebeten. Bitte beachten Sie die aktuell gültigen Infektionsschutzmaßnahmen.

Beratung zur Pflege- und Wohnraumanpassung von Mitarbeiterinnen des
Landratsamtes Regensburg

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

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).

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**

Terminvorankündigung

„Vorweihnachtlicher Seniorennachmittag“

Liebe Obertraublinger Seniorinnen und Senioren!

Wir hoffen sehr, dass uns Corona heuer keinen Strich durch die Rechnung macht, denn wir freuen uns ganz besonders, eine Terminvorankündigung für den „**Vorweihnachtlichen Seniorennachmittag**“ geben zu können und laden Sie zu einem besinnlichen und unterhaltsamen Fest am

2. Advent

- **am Sonntag, den 4. Dezember 2022**
- **in der Gaststätte Weitzer**
in Oberhinkofen, Hauptstraße 13, 93083 Obertraubling,

ein.

Für kurzweilige Unterhaltung und Ihr leibliches Wohl wird wie immer bestens gesorgt. Das Programm und die Abfahrtszeiten für den Bus werden wir zu gegebener Zeit bekannt machen. Wir bitten vorab bereits um Verständnis dafür, dass wir verpflichtet sind uns an die jeweils geltende aktuelle Infektionsschutzverordnung zu halten.