



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,

ich weiß nicht wie es Ihnen geht, doch ich freue mich schon sehr auf die Festumzüge, Veranstaltungen, Angebote und Darbietungen, die im Rahmen des 1150-jährigen Ortsjubiläums von Obertraubling zusammen mit der Freiwilligen Feuerwehr Obertraubling - 150 Jahre - und dem Trachtenverein Obertraubling - 100 Jahre – stattfinden. In der Jubiläumsfestwoche findet am 28. Juni im Festzelt übrigens auch der Seniorennachmittag für alle Senioren und Seniorinnen der Gemeinde statt. Dank des Engagements einiger Bürgerinnen und Bürger gab es im Jubiläumsjahr bereits mehrere Angebote für die ältere Generation. Zu nennen sind beispielsweise das Seniorentheater „Mucks Mäuserl Mord“ des FCO Theaterbodens, das Angebot „Komm in Schwung mit Qi Gong“, das „Kickbox-Schnuppertraining“, das „Ostersingen“ der Kinder aus dem Kindergarten Sonnenschein für die Bewohnerinnen und Bewohner des Phönix-Lebenszentrums, die „Wanderung zu den blühenden Streuobstwiesen“ und natürlich das Angebot „Handy, Tablet & Co – Generation 60+ ist digital“. Mit Unterstützung von bürgerschaftlich engagierten Bürgerinnen und Bürgern werden heuer der älteren Generation in der Gemeinde auch weiterhin eine Vielzahl an Veranstaltungen, Vorträgen und Angeboten unterbreitet, die hoffentlich für viele ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger von Interesse sind und an denen sie mit viel Freude und Spaß teilnehmen. Die Arbeitsgruppe, die sich für die Umsetzung der „Altersgerechten Quartiersentwicklung in der Gemeinde Obertraubling“ engagiert, freut sich besonders darüber, dass es ihr gelungen ist das Info-Mobil des „Digitalen Engel“ am 31. August nach Obertraubling zu holen. Nähere Informationen zu dieser Aktion werden noch bekannt gegeben.

Für die Umsetzung der Projektziele werden weiterhin „Mitreiterinnen und Mitreiter“ gesucht.

Wenn auch Sie das eigene Lebensumfeld im Rahmen des Projekts mitgestalten möchten oder Fragen zum Projekt haben, freue ich mich über Ihren Anruf unter der Durchwahl 09401 9601-36.



GENERATIONEN
NETZWERK

Gemeinde Obertraubling

Ihre Ursula Schmid

Angebote und Veranstaltungen für die älteren Mitbürger und Mitbürgerinnen

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte stets den Veröffentlichungen (Presse, Aushang, Ausdruck, Internet etc.). Weitere Freizeitangebote finden Sie zudem unter dem Stichwort „Kurz und Knapp“ und „Diverse Angebote in der Gemeinde“ im Internet oder als Ausdruck im Rathaus.

Yoga für die reiferen Jahrgänge – Restplätze frei

Denken Sie auch, Yoga sei nur etwas für junge, überbewegliche Frauen? Die ganz ohne Mühe und Qual ihren Körper in die ungewöhnlichsten Stellungen verbiegen

können? Die gibt es natürlich auch. Aber eigentlich kann Yoga in jedem Alter erlernt und ausgeübt werden und - Yoga macht auch noch Spaß!

Übrigens ist die indische Lehre auch wunderbar für Männer geeignet. Sie trainieren beim Yoga nämlich neben der Gelenkigkeit auch Fitness und Muskelkraft und schulen ihr körperliches und geistiges Gleichgewicht. Mit den passenden Yoga-Übungen können auch Sie Ihren Körper stärken, um gesund älter zu werden.

Für den am 24. Mai 2023 gestarteten Yoga-Kurs für Menschen reiferen Alters sind noch Restplätze frei. Er findet mittwochs von 16.15 Uhr bis 17.45 Uhr im Konditionsraum des Leo-Graß-Sportzentrums, Walhalla Straße 22, Obertraubling, statt. Weitere Informationen und Anmeldung: Frau Birgitt Täuber-Rusch (Heilpraktikerin) unter der Durchwahl 09401 9539 379 (Bitte auf Anrufbeantworter sprechen, Rückruf erfolgt) oder per E-Mail: info@naturheilpraxis-taueber-rusch.de

Jubiläumsfestwoche: Seniorennachmittag am 28. Juni 2023, 14 Uhr

Die Gemeinde Obertraubling veranstaltet dieses Jahr in der Festwoche, die im Rahmen der Ortsjubiläen stattfindet, am 28. Juni 2023, um 14 Uhr einen Seniorennachmittag im Festzelt – Festwiese bei der Niedertraublinger Straße.

Musikalisch werden Sie an diesem Nachmittag von der Trachtenkapelle Obertraubling-Wolfskofen unterhalten.



Bildrechte: Trachtenverein Holzhacker Obertraubling, Archiv



Bildrechte: Karl Matok

Freuen dürfen Sie sich außerdem auf einen Auftritt des Trachtenvereins Holzhacker.

Senioren und Seniorinnen aus der Gemeinde Obertraubling erhalten gegen Vorlage eines gültigen Personalausweises von 13 Uhr bis 15 Uhr beim Festzelt von der Gemeinde einen Verzehrsgutschein in Höhe von 5,00 € ausgehändigt. Die Gemeinde setzt für die Besucher wieder einen kostenlosen Zubringerbus ein. Die Abfahrtszeiten und Haltestellen des kostenlosen Shuttlebusses werden nachfolgend bekannt gegeben. Wir freuen uns auf Ihren zahlreichen Besuch!

Busfahrplan Obertraubling – Festzelt (Ein-/Ausstieg B15)

Abfahrtszeiten bei den Haltestellen der Ortsteile

Erste Hinfahrt um 13 Uhr. Letzte Rückfahrt um 23 Uhr.

Scharmassing/Tenacker/Höhenhof/Oberhinkofen/Piesenkofen/ Obertraubling/B15/Gebelkofen/Einthal/Embach/Niedertraubling/B15:

Scharmassing	Dorfstraße (bei Anwesen Lehner)	13.00 Uhr
Scharmassing	Dorfstraße (Abzweigung Artmannhof)	13.01 Uhr
Höhenhof/ Tenacker	Kreuzung (Abzweigung Kreisstraße)	13.05 Uhr
Oberhinkofen	Hochweg	13.06 Uhr

Oberhinkofen	An der Kreuzung	13.07 Uhr
Piesenkofen	Erlenring	13.08 Uhr
Piesenkofen	Einthaler Weg (bei Gasthof „Stadlerwirt“)	13.09 Uhr
Obertraubling	Kindergarten Regenbogen (Jahnstraße)	13.12 Uhr
Obertraubling	Haltestelle Am Bergacker	13.14 Uhr
Obertraubling	Haltestelle Edekastraße	13.15 Uhr
Obertraubling	Haltestelle gegenüber Kirche	13.16 Uhr
Obertraubling	Kreuzung B 15	13.18 Uhr
Gebelkofen	Haltestelle Ortsmitte (Dorfplatz)	13.23 Uhr
Gebelkofen	Abzweigung (Höhe Fa. Kalteis)	13.25 Uhr
Einthal/Embach	Kreuzung (Höhe Baumschulenstraße)	13.30 Uhr
Niedertraubling	Tassilostraße (Einmündung Schloßstraße)	13.33 Uhr
Obertraubling	Kreuzung B 15	13.35 Uhr

Der Shuttlebus fährt, beginnend ab der aufgeführten Uhrzeit, im Rhythmus von ca. 30 Minuten hin und zurück (Zustieg und Ausstieg möglich). Der Busfahrer macht um ca. 15.30 Uhr und um ca. 20.00 Uhr je 30 Minuten Pause!

„Beratungsangebot für Blinde und Sehbehinderte“ am Montag den 17. Juli 2023, von 9.30 Uhr bis 12 Uhr, im Rathaus Obertraubling

Die ehrenamtlichen Berater der Selbsthilfeorganisation „Blickpunkt Auge“ des Bayerischen Blinden und Sehbehindertenbundes (BBSB) informieren Sie im Rathaus Obertraubling, Sitzungssaal (Zimmer 19, 1. OG), über Augenerkrankungen und Hilfsmittel, 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 13. Juli 2023 unter der Durchwahl 0160/2175412 und die Beachtung der aktuell gültigen Infektionsschutzmaßnahmen wird gebeten.

Seniorenachmittag mit dem Lustspiel „A Rathaus voller Zuaständ“ am Montag den 24. Juli 2023, um 14 Uhr im Schützenstadl Oberhinkofen

Die Theatergruppe des Schützenvereins Oberhinkofen veranstaltet am 24. Juli 2023 um 14 Uhr im Schützenstadl Oberhinkofen anlässlich des Bürgerfests einen Seniorennachmittag und bietet eine kostenlose Sondervorstellung des kriminalistischen Lustspiels „A Rathaus voller Zuaständ“ für alle Senioren und Seniorinnen der Großgemeinde Obertraubling an. Beginn um 14 Uhr. Der Eintritt ist frei.



Vortrag: „MAKS® Aktivierungstherapie“ am Donnerstag den 27. Juli 2023, um 15 Uhr im Rathaus Obertraubling (Sitzungssaal, 1. Stock, Zimmer 19)

MAKS® ist eine multimodale, psychosoziale Kleingruppentherapie für Menschen mit Demenz bzw. kognitiven Einschränkungen. In je zweistündigen Einheiten werden motorische, alltagspraktische, kognitive und soziale Kompetenzen gefördert. Die Betroffenen erleben ein soziales Miteinander, während die Angehörigen eine kleine Pause vom Pflegealltag erhalten.

In dem Vortrag erhalten Sie Informationen zu folgenden Themen:

- Umgang / Verhaltensweise mit Demenz
- Was ist eine MAKS®- Therapie
- Praktische Übungen zur MAKS®- Therapie.



Wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der MAKS® Aktivierungstherapie gefördert werden - auch mit einzelnen Ideen und Möglichkeiten für pflegende Angehörige zu Hause - erfahren Sie ebenfalls in dem Vortrag.

„Old-School-Rock“ am Samstag den 29. Juli 2023 ab 18 Uhr im Leo-Graß-Sportzentrum

Am 29. Juli 2023 findet unter dem Motto „Old-School-Rock“ ab 18 Uhr im Freigelände des Leo-Graß-Sportzentrums bei schönem Wetter ein kostenloses Open-Air-Konzert mit den Bones Trader und der Bergacker Combo statt. Bei schlechtem Wetter wird die Veranstaltung in die Mehrzweckhalle verlegt. Für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Plakat und finden Sie im Internet.



„Seniorinnen-/Senioren-Café“ am Montag, den 7. August 2023 von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr im Pfarrsaal Obertraubling

Der Seniorenbeirat lädt im Pfarrsaal Obertraubling wieder zum gemütlichen Nachmittag mit Kaffee/Tee und Kuchen unter Gleichgesinnten ein. Hier können Sie interessante Gespräche führen, sich bei Karten- und Brettspielen betätigen, alte Bekannte treffen oder neue kennenlernen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sollten Sie einen Fahrdienst benötigen, wenden Sie sich bitte eine Woche vorher unter der Durchwahl 09401 9601 99 an die Nachbarschaftshilfe.

Digitales Wissen für Ältere: Der „Digitale Engel“ kommt nach Obertraubling!

Der Digitale Engel, das mobile Ratgeberteam bei Fragen im Bereich Digitalisierung von Deutschland sicher im Netz, macht am Donnerstag den 31. August 2023 in Obertraubling Station.



Messenger-Dienste nutzen oder das eigene Zuhause zum Smart Home umrüsten: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten mit digitalen Hilfsmitteln den Alltag zu erleichtern. Digitalexperten beraten Sie am 31. August kostenlos bei der sicheren Nutzung digitaler Anwendungen und beantworten im persönlichen Gespräch individuelle Fragen rund um Online-Anwendungen und die neuen Medien. Die Experten informieren Sie darüber, wie tägliche Abläufe und Gewohnheiten durch digitale Anwendung bereichert und erleichtert werden können. Nähere Informationen zur Aktion am 31. August in Obertraubling werden noch bekannt gegeben.

Spätsommerlicher Spaziergang am Samstag 2. September 2023

Der Bund Naturschutz, Ortsgruppe Obertraubling, lädt unter der Führung der beiden Biologinnen Sabine Reinhardt und Monika Heusipp interessierte Erwachsene zu einem spätsommerlichen Spaziergang mit spannenden Geschichten über unsere Pflanzenwelt ein.



Bildrechte: Bund Naturschutz

Treffpunkt: Samstag, 2. September 2023, 10 Uhr,
Parkplatz Gaststätte Höhenhof.

Dauer: ca. 2 Stunden.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte passen Sie daher Ihre Bekleidung den jeweiligen Wetterbedingungen an.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen in der Gaststätte Höhenhof.

„Senioren- und VdK Dult-Nachmittag“ am 4. September 2023:

Der Sozialverband VdK, Ortsverband Obertraubling, bietet wieder eine Fahrt zur Regensburger Herbst-Dult mit geselligem Beisammensein an. Die Gemeinde setzt für die Besucher kostenlose Zubringerbusse ein. Der Bus fährt auch für Nicht-VdK-Mitglieder mit deren Angehörigen. Die Teilnehmer aus den verschiedenen Ortsteilen werden mit dem Bus nach Obertraubling gefahren. Weitere Informationen sowie die Abfahrtszeiten und Bushaltestellen entnehmen Sie bitte den Veröffentlichungen (Aushang etc.) in den Schaukästen und im Internet.

„Gemeinsam statt einsam“ am 5. September 2023 um 11.30 Uhr

Gemeinsam essen ist schöner als allein! Aus diesem Grund veranstaltet der Seniorenbeirat Obertraubling im September wieder ein gemeinsames Mittagessen für Senioren und Seniorinnen. Die Gaststätte und weitere Informationen werden noch bekannt gegeben. Aus organisatorischen Gründen ist eine verbindliche Anmeldung bei Roswitha Stadler, Tel. 09401 / 6353, oder per E-Mail unter roswitha.stadler55@gmx.de erforderlich. Sollten Sie einen Fahrdienst benötigen, wenden Sie sich bitte eine Woche vorher unter der Durchwahl 09401 960199 an die Nachbarschaftshilfe.

Kickbox-Selbstverteidigungskurs für die Generation 50-plus

Der ortsansässige Kickboxverein „TOP-TEN Obertraubling e.V.“ bietet im TOP-TEN Leistungszentrum, Herzog-Albrecht-Straße 14 A in Piesenkofen gegen eine geringe Gebühr in Höhe von 40,00 € Euro einen Selbstverteidigungskurs an.

Der Kurs findet jeweils am Samstag von 10 Uhr bis 11.30 Uhr an folgenden Tagen statt:

16. September/14. Oktober/18. November/16. Dezember 2023.



Tun Sie Ihrem Körper, Ihrem geistigen Wohlbefinden und Ihrem Selbstbewusstsein etwas Gutes und melden Sie sich für den Selbstverteidigungskurs an. Die Trainer im TOP-TEN Leistungszentrum freuen sich auf Sie und sorgen garantiert dafür, dass Sie mit Begeisterung wieder heimfahren. Eine Anmeldung ist ab sofort unter der Durchwahl 09401 9601-36 möglich (Mindestteilnehmer: 10 Personen).

Terminvorankündigung:

Kirchweihmontagsausflug nach Landshut am 16. Oktober 2023



Foto: Stadt Landshut, Amt für Wirtschaft, Marketing & Tourismus.

Nach langer Pause findet in diesem Jahr wieder der Kirchweihmontagsausflug für Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Obertraubling statt. Unsere Fahrt führt uns heuer nach Landshut. Dort haben wir eine Stadtführung für Sie organisiert. Anschließend Einkehr im Gasthof „Zum Vilserwirt“. Für die musikalische Unterhaltung sorgt der „Räuber Kneissl“. Alle weiteren Informationen werden noch bekannt gegeben.