

Aktionswoche „Zu Hause daheim“ im Landkreis Main-Spessart

Im Rahmen der Aktionswoche „Zu Hause daheim“ bietet die Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit vom Landratsamt Main-Spessart in Kooperation mit verschiedenen Kooperationspartnern folgende Veranstaltungen an:



Busfahrt zum Musterhaus für altersgerechtes, barrierefreies Wohnen in Kürnach mit Führung

Beim Musterhaus in Kürnach handelt es sich um ein komplett eingerichtetes Haus für altersgerechtes und barrierefreies Wohnen. Bei einer Führung kann man viele nützliche Einrichtungen und Hilfsmittel z. B.: verschieden eingerichtete Bäder, einen Treppenlift, Kücheneinrichtungen, Sensoren, Hilfsmittel und vieles mehr in Augenschein nehmen oder auch ausprobieren. Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung bis 05.05.2025 erforderlich.

Fahrt und Besuch sind kostenfrei!



Termin: Montag, 12.05.2025, 13:15 Uhr

Abfahrt: 13.15 Uhr, Busbahnhof Karlstadt, Bahnhofplatz1, 97753 Karlstadt

Rückfahrt: ca. 16.45 Uhr Ankunft Karlstadt

Anmeldung: Senioren@lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung



Jeder kann durch einen Unfall, eine plötzliche Krankheit oder altersbedingt nicht mehr in der Lage sein, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Für diesen Fall sollte man rechtzeitig vorsorgen z.B. durch eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung. Im Vortrag wird informiert, welche Überlegungen im Vorfeld wichtig sind, auf was man dabei achten sollte und über Sonderregelungen, wie das Ehegattennotvertretungsrecht. Anmeldung erforderlich. Eintritt frei.

Termin: Mittwoch, 14.05.2025, 17:00 Uhr

Referenten: Frau Wels und Frau Scheb, Betreuungsstelle Main-Spessart,

Ort: Theresia-Scherer-Saal, Kreuzkloster, Kreuzstraße 3, 97737 Gemünden

Anmeldung: Senioren@lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146

Workshop DigiFit 4.0 – Kommunikation mit E-Mail



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Bei diesem Workshop erfahren Sie alles zum Thema E-Mail. Dies beinhaltet die Einrichtung eines E-Mail-Kontos sowie die weitere Funktionsweise und Kommunikation. Das Angebot ist kostenfrei und findet in Kooperation von Senioren Internet Marktheidenfeld und Mehrgenerationenhaus Binsfeld statt. Anmeldung bis **08.05.25** erforderlich!



Termin: Donnerstag, 15.05.2025, 15:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Binsfeld, Untere Dorfstr. 20, Arnstein-Binsfeld

Referent: Herr Sendelbach, Senioren Internet Marktheidenfeld

Anmeldung: info@mgg-binsfeld.de oder **Tel.: 09360/993454**

Pflegeleistungen, Beratung und Unterstützung zur Pflege



Welche Pflegeleistungen gibt es und welche Möglichkeiten zur Entlastung bestehen für Angehörige? Die Beraterin des Pflegestützpunktes Main-Spessart gibt einen umfassenden Überblick über Pflegeleistungen und Entlastungsmöglichkeiten sowie die Beratungsmöglichkeiten des Pflegestützpunktes.

Anmeldung erforderlich! Der Eintritt ist frei. (Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei)

Termin: Dienstag, 20.05.2025, 14:00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Laurentius, Kolpingstr. 12, 97828 Marktheidenfeld

Referentin: Frau Hümmer, Pflegeberaterin Pflegestützpunkt Main-Spessart

Anmeldung: Senioren@lramsp.de oder **Tel.: 09353/793-1146**

Wohnassistenzsysteme - Tipps und Hilfen

Wohnassistenzsysteme sind technische Hilfsmittel, die den Alltag von pflege- und hilfebedürftigen Menschen sowie deren Pflegenden erleichtern. Sie tragen entscheidend zu mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Komfort bei und ermöglichen oft erst das Leben im eigenen Zuhause. Es gibt eine breite Palette von Lösungen, die je nach Bedarf eingesetzt werden können. Bekannte Beispiele sind der Hausnotruf, aber auch neuere Technologien wie Sturzerkennung im Schlafzimmer, Herdabschaltung in der Küche oder intelligente Türöffner bieten wichtige Unterstützung im Alltag. Im Rahmen des Projekts „Technik unterstützt“ informiert der Pflegestützpunkt Main-Spessart über die vielfältigen Möglichkeiten. Es werden verschiedene Wohnassistenzsysteme und Hilfen gezeigt sowie das Beratungsangebot des Landkreises vorgestellt. Anmeldung erforderlich. Eintritt frei! (Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei)

Termin: Dienstag, 20.05.2025, 15:00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Laurentius, Kolpingstr. 12, 97828 Marktheidenfeld

Referentin: Frau Hümmer, Pflegeberaterin Pflegestützpunkt Main-Spessart

Anmeldung: Senioren@lramsp.de oder **Tel.: 09353/793-1146**

Die neuen Möglichkeiten der elektronischen Gesundheitskarte und der elektronischen Patientenakte

Im Rahmen eines Vortrages wird umfassend über die elektronische Gesundheitskarte (eGK) sowie die elektronische Patientenakte (ePA) informiert. Bei der Gesundheitskarte gibt es viel mehr Möglichkeiten, als nur in der Apotheke das Rezept einzulösen. Welche weiteren Möglichkeiten und welche Vor- und Nachteile auch zum Thema Sicherheit es gibt, werden ebenfalls vorgestellt. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Senioren Internet Marktheidenfeld statt. (Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei)

Termin: Dienstag, 20.05.2025, 17:00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Laurentius, Kolpingstr. 12, 97828 Marktheidenfeld

Referent: Herr Sendelbach, Senioren Internet Marktheidenfeld

Anmeldung: Senioren@lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146

Sicher im Internet



Eine sichere Nutzung digitaler Medien ist in einer modernen Gesellschaft unverzichtbar geworden. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Ratschläge, wie Sie sicher im Netz agieren und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem Internet verbessern können. Wertvolle Tipps zur Vermeidung von Sicherheitsrisiken und zur Erkennung von Angriffsversuchen werden gegeben. Auch nimmt die Zahl bewusst verbreiteter Falschmeldungen plattformübergreifend zu. Die Gründe sind vielseitig: Betrug, Verbreitung von Angst und Verunsicherung oder schlichtweg die Manipulation der öffentlichen Meinung. "Fake News" gilt es zu erkennen und sich vor ihnen zu schützen. Wir geben einige Ratschläge zur Aufklärung an die Hand.

Im Anschluss des Vortrags kann auch die Ausstellung vor Ort erkundet werden. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem BayernLab Lohr a. Main statt.

Termin: Donnerstag, 22.05.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

Ort: BayernLab Lohr a. Main, Erthalstraße 1, 97816 Lohr a. Main

Referent: Team BayernLab Lohr a. Main

Anmeldung: Senioren@lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146

E-Bike/Pedelec-Kurs –Tipps und Tricks

Immer mehr Menschen wechseln vom klassischen Fahrrad auf ein E-Bike (Pedelec). Die motorisierte Unterstützung und die stärkere Beschleunigung stellen viele Radfahrerinnen und Radfahrer vor neue Herausforderungen und erfordern eine gewisse Fahrpraxis. Die Kreisverkehrswacht Main-Spessart e.V. bietet im Rahmen eines Kurses die Möglichkeit den sicheren Umgang mit Ihrem eigenen E-Bike zu „er-fahren“. Auf einem Parcours üben Sie typische Verkehrssituationen und erhalten praxisnahe Tipps. In einem Theorieteil werden zudem wichtige Fragen geklärt, wie etwa die relevanten rechtlichen Vorschriften.



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung erforderlich **bis 19.05.25**. Für den Kurs mitzubringen sind: eigenes E-Bike/Pedelec, Fahrradhelm (obligatorisch), Sonnenschutz (bei Bedarf) und ein Getränk.

Termin: Freitag, 23.05.2025 um 13:30 Uhr
Kursort: Kreisbauhof Karlstadt, Bodelschwinghstraße 83, 97753 Karlstadt
Referent: Herr Gehrig, Kreisverkehrswacht MSP e. V.
Anmeldung: Senioren@lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146

Vorstellung und Information von Therapierädern

Therapieräder sind speziell angefertigte Fahrräder, die für therapeutische Zwecke eingesetzt werden. Sie werden häufig in der Rehabilitation eingesetzt, um Menschen mit körperlichen Einschränkungen dabei zu unterstützen, ihre Mobilität und Fitness zu verbessern. Sie sind in verschiedenen Ausführungen erhältlich, darunter Dreiräder, Rollstuhlfahreräder und Tandemfahrräder. Diese Räder sind mit speziellen Funktionen ausgestattet, wie beispielsweise verstellbaren Sitzen, Rückenlehnen und Pedalen, um den individuellen Bedürfnissen der Patienten gerecht zu werden.

Herr Rosenberger, Fachhändler aus Karlstadt stellt verschiedene Therapieräder vor, die vor Ort erklärt werden und auch ausprobiert werden können. Es besteht die Möglichkeit sich umfassend zu informieren.

Termin: Freitag, 23.05.2025 um 15:00 Uhr
Kursort: Kreisbauhof Karlstadt, Bodelschwinghstraße 83, 97753 Karlstadt
Referent: Herr Rosenberger, Fachhändler aus Karlstadt
Anmeldung: Senioren@lramsp.de oder Tel.: 09353/793-1146