



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,

das Jahr 2022 neigt sich dem Ende zu und ich möchte daher die Gelegenheit nutzen und mich bei all denen bedanken, die mich bei den Veranstaltungen der Gemeinde und bei der Umsetzung des Projekts „Altersgerechte Quartiersentwicklung in der Gemeinde Obertraubling“ im ersten Projektjahr so tatkräftig unterstützt haben und das Projekt mittragen. Ohne die Unterstützung der ehrenamtlich engagierten Helfer wäre die Gemeinde Obertraubling nicht so lebens- und liebenswert wie ich sie seit Beginn meiner Tätigkeit kennenlernen durfte. Ich hoffe, dass ich auch weiterhin auf Ihre Hilfe und Unterstützung zählen kann.

2023 sind wieder viele gemeindliche Veranstaltungen und im Rahmen des Projekts einige Angebote in Planung, die hoffentlich für alle älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger interessant sind und die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude und Spaß bereiten.

Mit dem Ziel, die örtliche Seniorenarbeit im Sinne des Projekts zu fördern, haben sich die bürgerschaftlich engagierten Mitwirkenden in den Arbeitskreisen inzwischen zu einem „Generationen**Netzwerk**“ zusammengeschlossen. Das zugehörige (nebenstehende) Logo stelle ich Ihnen gerne vor.



Um Sie die Hektik im Alltag für einige Stunden vergessen zu lassen und Sie etwas auf die Vorweihnachtszeit einzustimmen, findet heuer am 2. Advent wieder der „Vorweihnachtliche Seniorennachmittag“ statt, auf den ich mich sehr freue und auf dem wir Sie hoffentlich begrüßen dürfen.

Ich wünsche Ihnen allen eine besinnliche Vorweihnachtszeit und ein gesegnetes und wunderschönes Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Familien. Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen vor allem Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und dass das Jahr 2023 ein gutes und friedliches Jahr wird.

Ihre Ursula Schmid

## Rückblick auf die Angebote und Veranstaltungen 2022

Seit Anfang des Jahres 2022 werden im Quartiers- und Generationenbüro mit Unterstützung bürgerschaftlich engagierter Helferinnen und Helfer für die älteren Bürgerinnen und Bürger Veranstaltungen und Angebote geplant und organisiert. Das Quartiers- und Generationenbüro bietet außerdem im Rahmen des Projekts „**Altersgerechte Quartiersentwicklung in der Gemeinde Obertraubling**“ auch Beratungen zu allen Themen des Älterwerdens an und vermittelt den Kontakt zur Nachbarschaftshilfe Obertraubling und zu den jeweiligen Fachstellen in Stadt und Landkreis.

2022 boten daher Mitarbeiter der **Fachstelle Pflege- und Wohnberatung des Landratsamtes** vor Ort Mitbürgerinnen und Mitbürger zu den Leistungen der Pflegeversicherung, halfen bei der Antragstellung eines Pflegegrades oder eines Schwerbehindertenausweises sowie beim Begutachtungs-/Widerspruchsverfahren durch den Medizinischen Dienst Bayern.

Auch die kostenlosen Beratungstermine der Selbsthilfeorganisation **Blickpunkt Auge** des Bayerischen Blinden und Sehbehindertenbundes (BBSB) im Rathaus wurden gerne wahrgenommen.

Die **Nachbarschaftshilfe** unterstützte zudem viele Bürgerinnen und Bürger in der Großgemeinde Obertraubling kurzfristig und unbürokratisch mit seinen Fahrdiensten, den Begleitungen zum Arzt und bei Behördengängen, den kleineren handwerklichen Arbeiten rund ums Haus und vielem mehr.

### Seniorenachmittag

Im Juni fand in Zusammenarbeit mit dem Schützenverein „Edelweiß“ Piesenkofen im Stadler-Stadl der Seniorenachmittag statt, der trotz der hohen Temperaturen von den Seniorinnen und Senioren rege angenommen wurde. Die Kerscher Musikanten sorgten mit ihrer Musik für gute Stimmung und das Heibe Weibe brachte mit ihrem lustigen Programm im Stadler-Stadl alle zum Lachen und Schmunzeln.



Die erfolgreichen Angebote des Seniorenbeirats **Gemeinsam statt einsam - Gemeinsam essen ist schöner als allein** und **Seniorinnen-/Senioren-Café im Pfarrheim Obertraubling** etc. wurden sehr zahlreich besucht.

Der Sozialverband VdK, Ortsverband Obertraubling, bot heuer wieder eine **Fahrt zur Mai- und zur Herbstdult** mit geselligem Beisammensein an, an dem viele ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger teilnahmen.

Die **Seniorengymnastik** des SVO Obertraubling hat seit vielen Jahren zahlreiche treue und aktive Teilnehmer/Teilnehmerinnen, die regelmäßig etwas für ihre Gesundheit tun.

Im August wurde im Pfarrsaal zum ersten Mal ein kostenloser Schnupperkurs „**Qi Gong**“ angeboten. Auch hier waren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Feuereifer dabei.

Der seit September im Konditionsraum des Leo-Graß-Sportzentrums stattfindende Kurs **Yoga für die Generation 60+** kam bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr gut an.

### Kaffeekränzchen

In der Gemeinde- und Pfarrbücherei wird seit Ende September jeden letzten Freitag im Monat ein „Kaffeekränzchen“ angeboten.

Um Anmeldung in der Gemeinde- und Pfarrbücherei wird gebeten.

Eintritt, Kaffee und Kuchen sind frei!



### Kickbox-Schnuppertraining für die Generation 50 plus



Foto: T. Kopp

Der ortsansässige Kickboxverein TOP-TEN Obertraubling e.V. bot im Oktober ein kostenloses „Kickbox-Schnuppertraining für die Generation 50-plus“ an.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren begeistert und viele sind beim „Selbstverteidigungskurs für die Generation 50-plus“ wieder mit dabei.

## Handy, Tablet & Co – Generation 60+ ist digital



Foto: Ch. Weigl

Unter dem Motto „Handy, Tablet & Co – Generation 60+ ist digital“ wurden im Oktober im Jugendtreff in lockerer Atmosphäre ältere Menschen 1:1 von versierten Jugendlichen bei der Anwendung ihrer eigenen Geräte unterstützt.

## Kirta-Fest am Kirchweihmontag

Am Kirchweihmontag fand in der Mehrzweckhalle des Leo-Graß-Sportzentrums ein Kirta-Fest als Ersatz für den jährlichen Kirchweihmontagsausflug statt.

Zu Gast war die Kultur- und Heimatpflege des Bezirks Oberpfalz. Der Kreisvolksmusikpfleger Tobias Lehner spielte auf, animierte die Anwesenden zum Mitsingen und Mittanzen und die Tanngrindler Musikanten unterhielten mit bayerischer Wirtshausmusik.



Foto: E. Biscan

Im Dezember findet ein **Adventssingen** vor dem Phönix-Lebenszentrum statt, mit dem die Kinder des Kindergartens Sonnenschein den Bewohnerinnen und Bewohnern eine Freude machen möchten.

Nicht zu vergessen der vorweihnachtliche **Seniorenachmittag am 2. Advent** mit Unterstützung der Handballdamen des SVO und des Jugendchors Passerida in der Gaststätte Weitzer.

**Bitte denken Sie daran, die im jeweiligen Pflegegrad zustehenden Leistungen der Pflegeversicherung (Entlastungsbetrag, Landespflegegeld u.a.) für das Jahr 2022 ggf. noch zu beantragen!**

## **Wir informieren!**

### **Faschingsnachmittag für Senioren entfällt**

Da bereits in den Jahren vor dem Auftreten der Pandemie die Resonanz beim Seniorenfasching bedauerlicherweise sehr gering war entfällt der Seniorenfasching. Wir bitten um Verständnis.

## **Terminvorankündigung 2023**

### **Yoga für die reifen Jahrgänge**

Im Januar startet wieder der Yoga-Kurs für Menschen reiferen Alters. Bei Yoga für die reiferen Jahrgänge werden Sie angeleitet ihre Kraft mit den passenden Übungen zu stärken, um gesund älter zu werden. Denn Yoga fördert nicht nur die Beweglichkeit und schult das körperliche und geistige Gleichgewicht, Yoga macht auch einfach Spaß. Es wird auf der Matte und bei Bedarf mit einem Stuhl geübt. Der Kurs findet immer am Mittwoch von 16.15 Uhr bis 16.45 Uhr im Koordinationsraum des Leo Graß Sportzentrums, Obertraubling, statt. Anmeldung bei der Heilpraktikerin Frau Birgitt Täuber-Rusch unter der Durchwahl 09401 9539 379 (Bitte auf Anrufbeantworter sprechen, Rückruf erfolgt) oder per E-Mail: [info@naturheilpraxis-taeuber-rusch.de](mailto:info@naturheilpraxis-taeuber-rusch.de)

### **18.03.2023: Kickbox-Schnuppertraining für die Generation 50-plus**

Der ortsansässige Kickboxverein TOP-TEN Obertraubling e.V. bietet wieder ein Schnuppertraining von 10 Uhr bis 11.30 Uhr an.

### **Vortragsreihe zur Pflege- und Wohnraumanpassung**

Der Fachbereich Pflege- und Wohnberatung des Landkreises Regensburg bietet 2023 eine Vortragsreihe in Obertraubling an. Die Mitarbeiterinnen des Landratsamtes Regensburg informieren Sie unter anderem zu folgenden Themen:

#### **23.03.2023: Pflegeberatung Teil I**

- Pflegebedürftig – was nun?
- Wann ist eine Pflegebedürftigkeit gegeben?
- Wo können Pflegeleistungen beantragt werden und wie schnell wird darüber entschieden?
- Was ist ein sozialmedizinisches Gutachten und wie bereite ich mich darauf vor?

#### **11.05.2023: Pflegeberatung Teil II**

#### **27.07.2023: Demenz - MAKS®- Therapie**

#### **19.10.2023: Wohnberatung nach DIN 18040-2**

Nähere Informationen werden 2023 noch bekannt gegeben.